MARZO 2017 - € 4,50

100 RICETTE 21 SCUOLE DI CUCINA

CUCINA - STILE - ITINERARI - RICETTE - SAPORI - IDEE

Scuola di cucina
UOVO POCHÉ, RISO PILAF IN CONCHIGLIA, PAPPARDELLE SALSICCIA PORRI E TALEGGIO, BRASATO DI MANZO CARCIOFI E MENTUCCIA

CRISTINA LUNARDINI

LE SOFFICISSIME

Chiffon cake semi di papavero

Chiffon cake zucchine e limone

Grandi classici
RISOTTO ALLA SBIRRAGLIA, BRACIOLE SUPER GOLOSE

Ricette di primavera
TORTA RUSTICA CARCIOFI E PANCETTA, CANDELE RIPIENE ALLA RICOTTA E SAN MARZANO, FOCACCIA AL PESTO, CUPCAKE ALLE CAROTE

Dolci
BIGNÈ DI SAN GIUSEPPE AL CIOCCOLATO, ZEPPOLINE PINOLI E ARANCIA, CROSTATINE MANDORLE PERE E AMARETTI, TIRAMISÙ VINSANTO E CANTUCCI

ISSN 9772035103001
€ 4,50
70003
9 772035 103001
BE € 7,50 - D € 9,00 - LUX € 7,20 - PTE CONT. € 7,50 - CH CT 9,90 CHF

100 ricette fan primavera!

Se parliamo di *chiffon cake* sofficissime, dai sorprendenti sapori dolci e salati, di torte rustiche ai carciofi, di candele con ricotta e San Marzano, di focacce al pesto o di cupcake alle carote, sulla stagionalità delle ricette marzoline non ci sono dubbi. Stagionalità conclamata da temi e occasioni del mese in diversi menu: un gioioso buffet per l'8 marzo, Festa delle Donne; un dolcissimo assortimento di dessert per San Giuseppe, Festa anche dei papà, con rivisitazioni delle immancabili zeppoline e dei bignè; scuole di cucina per preparare le perfette uova *poché* (o in camicia) con due metodi diversi. E poi, grandi classici alla riscossa: le braciole del Sud reinterpretate; i risotti tipici della tradizione, come quello *alla bava*, o *alla sbirraglia*; le seppie, pescato consigliato di stagione, ripiene e non; i brasati di carne, cremosi e avvolgenti… Notabile la sezione "green", che più green non si può: burger gustosissimi e gourmet con legumi e cereali al posto della carne; finocchi ripieni e gratinati, light e saporiti; germogli di soia, di lenticchie o di ravanello, che svelano talenti insospettati e conferiscono verve, gusto e freschezza a piatti unici, leggeri ma ricchi di sapore e nutrimento. In area "cult", le scuole pasticciere di Gianluca Aresu – che "compone" due sinfonie al cioccolato (la Torta Mozart e una cake morbida al cioccolato e croccante di nocciola) – e di Luca Montersino, che di amaretti e frollini fa un'arte.

La redazione

Foto di B. Torresan

MARZO '17

LA NOSTRA CUCINA

COVER
Foto di Giorgia Nofrini; styling di Alice Adams

IL FUTURO DALLE NOSTRE RADICI.

FERMO 4-5-6 MARZO 2017

www.tipicita.it

LE RUBRICHE

www.Alice.tv

Tantissime ricette di **ANTIPASTI, PRIMI PIATTI, SECONDI, CONTORNI, PIATTI UNICI, DOLCI E DESSERT.** E ancora: **CUCINA PER BAMBINI, SINGLE, COPPIE, VEGETARIANI.** E tutte le notizie sulla **NUOVA STAGIONE TELEVISIVA di ALICE.**

GLI ITINERARI

INDICE RICETTE A PAG. 10
INDIRIZZI UTILI A PAG. 204
INDICE ALFABETICO RICETTE A PAG. 10

AL.MA MEDIA s.r.l.
Sede
Via Tenuta del Cavaliere 1 - 00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. +39 06.89676007 fax +39 06.89676000
alma.direzione@almamail.tv

Direzione Commerciale e Pubblicità
via Santa Maria Valle, 3 - 20123 Milano
tel. +39 02.55410.829 fax +39 02.55410.734
alma.pubblicita@almamail.tv

PRESIDENTE
Ermanno Ruscitti

RELAZIONI ESTERNE
Giacomina Valenti — *alma.relazioni@almamail.tv* *giacomina.valenti@almamail.it*

DIREZIONE EDITORIALE
Corrado Azzolini — *alma.editoria@almamail.tv* *corrado.azzolini@almamail.it*

DIREZIONE COMMERCIALE
Luciano La Tona — *alma.pubblicita@almamail.tv* *luciano.latona@almamail.it*

DIRETTORE RESPONSABILE
Valter La Tona — *valter.latona@almamail.it*

VICE DIRETTORE
Giulia Macrì — *giulia.macri@almamail.it*

CAPOREDATTORE
Francesco Monteforte Bianchi — *francesco.monteforte@almamail.it*

REDAZIONE
Emanuela Bianconi — *emanuela.bianconi@almamail.it*

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Marta Koral — *alma.desk.food@almamail.tv* *marta.koral@almamail.it*

INFO LETTORI/ABBONATI — tel. +39 06.89676007

GRAFICA
Francesca Ottaviano — *francesca.ottaviano@almamail.it*
Simona Ferri, Valeria Moroni

HANNO COLLABORATO
Gianluca Aresu, Monica Bianchessi, Fabio Campoli, Michele Chinappi, Patrizia Forlin, Giovanni Gandino, Susy Grossi, Cristina Lunardini, Luca Montersino, Giuseppe Nocca, Daniele Persegani, Massimo Piccheri, Mattia Poggi, Martina Salza, Giulia Steffanina, Lele Usai, Olivia Vennari

FOTO
Alice Adams, Elisa Andreini, Antonella Aravini, Raffaella Caucci, Stefano Cellai, Claudia Cucinelli, Emanuela De Santis, Irene Fai, Alberto Favara, Adriano Mauri, Giorgia Nofrini, Virginia Repetto, Alessandro Romiti, Roberto Sammartini, Stefania Zecca

CONCESSIONARIA
POSTER PUBBLICITÀ & P.R. srl
Via Angelo Bargoni 8 - 00153 Roma
tel. +39 06.68.89.69.11 - fax +39 06.68.89.69.39
poster@poster-pr.it

STAMPA
Nuovo Istituto Italiano d'arti Grafiche S.p.a.
via Zanica, 92 - 24126 Bergamo
tel. +39 035.329.1

DISTRIBUZIONE ITALIA
M-DIS Distribuzione Media spa
Via C. Cazzaniga, 19 - 20132 Milano - tel. +39 02.25.821

DISTRIBUZIONE INTERNAZIONALE
JOHNSONS INTERNATIONAL NEWS ITALIA spa
via Valparaiso, 4 - 20144 Milano
tel. +39 02.43.98.22.63 - fax +39 02.43.91.64.30

Numero 3 - Anno X - Marzo 2017
Reg. Trib. Roma N° 305/2008 del 18 Settembre 2008

FINITO DI STAMPARE FEBBRAIO 2017

SCRIVERE A:
ALICE CUCINA
Centro Direzionale CAR - Edificio A - 1° piano
Via Tenuta del Cavaliere 1 - 00012 Guidonia Montecelio (RM)
alma.desk.food@almamail.tv

SERVIZIO ARRETRATI
Informazioni: tel. +39 039 99.91.541- fax +39 039.99.91.551
Orari: 9-13 / 14-18 dal lunedì al venerdì

La ricetta del mese!

Pie di pollo con asparagi e champignon

Foto di A. Favara

Ingredienti (per 4 persone)

per la pasta sfoglia
250 g di farina (più altra per spolverizzare)
250 g di burro
100 g di acqua
1 pizzico di sale

per la farcia
600 g di petto di pollo a dadini
150 g di pancetta dolce
250 g di champignon a lamelle
100 g di panna
40 g di burro
1 mazzo di asparagi già lessati
1 scalogno
2 cucchiai di farina
1 bicchiere di brodo di pollo
olio extravergine di oliva
sale e pepe

vi servono inoltre
1 uovo; burro

1. APPIATTITE IL BURRO

Fate la classica fontana con la farina; unite al centro l'acqua e il sale, e lavorate fino a ottenere un impasto liscio ed elastico. Dategli forma di palla, coprite e lasciatela riposare per 20 minuti. Stendete la pasta in una sfoglia abbastanza sottile e adagiate al centro il panetto di burro, tagliato a metà in senso orizzontale. Battete con il matterello per appiattire il burro.

2. RIPIEGATE LA SFOGLIA

Ripiegate la sfoglia sul burro e appiattite ancora con il matterello. Trasferite in frigorifero e fate riposare per 5 minuti.

3. FATE LE PIEGHE

Stendete la sfoglia e formate un rettangolo. Disponetelo davanti a voi per il lato largo e piegate prima le due estremità verso il centro e poi una metà sull'altra, ottenendo una sorta di libro. Mettete in frigorifero e fate riposare per 30 minuti. Levatelo, adagiatelo davanti a voi dalla parte del lato corto, infarinatelo leggermente e stendetelo in forma rettangolare. Girate la sfoglia, disponendola per il lato largo, piegatela a libro e rimettete in frigorifero per 30 minuti. Ripetete l'operazione altre quattro volte (i giri di pasta in totale devono essere sei), avvolgete nella pellicola trasparente e lasciate riposare ancora per 30 minuti.

4. PRIMA LA FARCIA

Fate saltare i funghi con una noce di burro, regolando di sale e di pepe. Scaldate 2 cucchiai di olio in una padella, unite i dadini di pollo, infarinati, e fateli rosolare. Aggiungete i funghi e la pancetta a dadini, e portate a cottura aggiungendo man mano il brodo necessario. Regolate di sale e di pepe. Tagliate a dadini gli asparagi, tenendo da parte le punte; raccoglieteli in una casseruola con una noce di burro e lo scalogno, tritato finemente, e fate saltare il tutto. Versate la panna, salate, pepate, fate addensare e frullate per bene. Mettete il pollo con i funghi e la pancetta in una pirofila, imburrata, unite le punte di asparagi e nappate con la salsa.

5. TERMINATE CON LA PASTA E SERVITE

Stendete la pasta in una sfoglia spessa circa 1 cm, adagiatela sul ripieno e ripiegate i bordi. Spennellate la sfoglia con l'uovo, sbattuto, e praticate al centro un piccolo foro. Decorate a piacere con i ritagli di pasta. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire e servite.

ANTIPASTI E SFIZI

PRIMI

SECONDI CONTORNI E PIATTI UNICI

PIZZA PANE & CO.

DOLCI E DESSERT

PRENDITI CURA DI TE

CON BENESSERE DI MARZO

SALUTE
Allergie e intolleranze alimentari: come affrontarle

BELLEZZA
I segreti per una pelle liscia e compatta

A TAVOLA
Piatti sani e leggeri con lo yogurt

TURISMO
Alla scoperta di Polignano a Mare

A SOLO € 2,90

A SOLO 3€ in più

E in più, il volume

DETERSIVI FAI DA TE
Efficaci, economici, ecologici

Il detersivo per i capi bianchi o colorati. Il detergente per i piatti a base di sapone. Lo spray multiuso al bicarbonato... Con ricette semplici ed efficaci, chiaramente illustrate, possiamo realizzare con le nostre mani i prodotti per la cura green della casa e dell'abbigliamento. Con un occhio di riguardo al risparmio e alla tutela dell'ambiente.

BenEssere *La salute con l'anima* e il volume *Detersivi fai da te*

In edicola e in parrocchia

RICHIEDI LA TUA COPIA ANCHE AL N. 02.48027575
O SU WWW.EDICOLASANPAOLO.IT

IMPALPABILE E LEGGERA, PROPRIO COME UNA NUVOLA, LA CHIFFON CAKE È LA PROTAGONISTA DI COVER. PROPOSTA IN QUATTRO VERSIONI DIVERSE DA CRISTINA LUNARDINI – LIMONE, ZUCCHINE E TIMO; POMODORO; CACAO; TÈ VERDE E SEMI DI PAPAVERO – SORPRENDE PER LA SOFFICE BONTÀ E L'ELEGANTE CROMATICITÀ

di EMANUELA BIANCONI; ricette di CRISTINA LUNARDINI
foto di GIORGIA NOFRINI; styling di ALICE ADAMS

SULLE NUVOLE

Chiffon cake limone zucchine e timo
(pag. 16)

Chiffon cake limone zucchine e timo

Ingredienti

150 g di zucchero; 130 g di farina 00; 30 g di fecola; 3 uova; 200 g di zucchine 3 g di sale di Cervia; 1 rametto di timo; 60 ml di olio di riso; 10 g di lievito per salati 1 pizzico di bicarbonato; succo di limone

vi servono inoltre

1 rametto di timo; farina 00; burro

1. FRULLATE LE ZUCCHINE

Lavate e spuntate le zucchine, quindi tagliatele a tocchetti e frullatele con un mixer a immersione fino a ottenere una purea omogenea.

2. UNITE GLI ALTRI INGREDIENTI LIQUIDI

Raccogliete la purea di zucchine in una ciotola. Unite i tuorli, l'olio, 50 ml di succo di limone e il sale, e amalgamate accuratamente con le fruste elettriche.

3. E POI QUELLI SECCHI

Miscelate la farina 00, la fecola, lo zucchero, il lievito e il bicarbonato. Setacciateli attraverso un colino e incorporateli man mano al composto di zucchine e tuorli. Mescolate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Profumate infine con le foglioline di timo.

4. AGGIUNGETE GLI ALBUMI

A parte montate gli albumi a neve con qualche goccia di limone. Aiutandovi con una spatola, incorporateli delicatamente al composto, mescolando dall'alto verso il basso.

5. VERSATE NELLO STAMPO
Versate in uno stampo da chiffon cake da 18 cm di diametro, ben imburrato e infarinato, e infornate a 170 °C per circa 45 minuti.

6. CAPOVOLGETE E FATE RAFFREDDARE
Trascorso il tempo di cottura, sfornate, capovolgete con l'aiuto di un canovaccio e lasciate raffreddare a testa in giù.

7. SFORMATE E COMPLETATE
Sformate delicatamente la torta e con un coltello ben affilato ritagliate la crosta esterna (se vi piace l'effetto, potete anche lasciarla). Trasferite la chiffon cake su un'alzatina, guarnite con un rametto di timo e servite.

Chiffon cake

Risultato di innumerevoli esperimenti e grande fatica, la ricetta della chiffon cake porta la firma di Harry Baker, un assicuratore con la passione per la pasticceria. Intorno agli anni Trenta, divenne il dessert più amato del Brown Derby, ristorante alla moda di Los Angeles, famoso perché frequentato da attori, registi e produttori della Hollywood Golden Age. Nel 1947 Harry vendette la sua ricetta alla General Mills, il colosso alimentare americano, consacrandola a vero status symbol: ogni casalinga d'America poteva finalmente realizzare in casa la "torta delle star". Morbida e leggera, proprio come il tessuto da cui ha origine il nome , viene cotta in un apposito stampo a tronco di cono, con fondo removibile e con degli appositi piedini che consentono di capovolgere il dolce e lasciarlo raffreddare: in questo modo resterà alto e voluminoso.

Chiffon cake al pomodoro
(pag. 20)

Chiffon cake al cacao con glassa al caramello salato (pag.20)

Chiffon cake al pomodoro

Ingredienti

3 uova
150 g di zucchero
140 g di farina
100 g di succo di pomodoro
80 g di acqua
2 g di sale
60 g di olio di riso
1 bacca di vaniglia
10 g di lievito per dolci
qualche goccia di succo di limone

vi servono inoltre
farina 00
burro

Preparazione

1. Separate i tuorli dagli albumi. Frullate il succo di pomodoro, l'olio di riso, l'acqua e il sale con un mixer a immersione. Setacciate le polveri e raccoglietele in una ciotola; unite i tuorli, lo zucchero, i semi della bacca di vaniglia, il succo di pomodoro frullato, e lavorate per bene fino a ottenere un composto liscio.

2. Montate gli albumi a neve ben ferma con qualche goccia di succo di limone. Incorporateli delicatamente al composto, mescolando dall'alto verso il basso. Versate il composto ottenuto in uno stampo da chiffon cake da 18 cm di diametro, ben imburrato e infarinato, e infornate a 175 °C per circa 45 minuti (fate la prova stecchino per verificare la cottura).

3. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, capovolgete e lasciate raffreddare a testa in giù. Quindi sformate, trasferite su un'alzatina e servite.

Chiffon cake al cacao con glassa al caramello salato

Ingredienti

4 uova
200 g di zucchero
150 g di farina 00
60 g di cacao amaro in polvere
80 g di olio di riso
120 g di acqua
15 g di lievito per dolci
40 g di rum
qualche goccia di succo di limone
sale

vi servono inoltre
farina 00
burro

Preparazione

1. Separate i tuorli dagli albumi. Frullate l'olio di riso con un pizzico di sale e l'acqua. Setacciate le polveri e raccoglietele in una ciotola; unite i tuorli, lo zucchero, il rum e l'olio, e lavorate accuratamente fino a ottenere un composto liscio.

2. Montate gli albumi a neve ben ferma con qualche goccia di succo di limone. Incorporateli delicatamente al composto, mescolando dall'alto verso il basso. Versate il composto ottenuto in uno stampo da chiffon cake da 18 cm di diametro, ben imburrato e infarinato, e infornate a 175 °C per circa 45 minuti (fate la prova stecchino per verificare la cottura).

3. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, capovolgete e lasciate raffreddare a testa in giù. Quindi sformate e trasferite su un'alzatina. Guarnite con la glassa al caramello e servite.

Glassa al caramello salato

Fate sciogliere 100 g di zucchero in un tegame, fino a ottenere un caramello. Versate 200 ml di panna calda e mescolate per bene. Spezzettate 150 g di cioccolato fondente e raccoglietelo in una ciotola. Versate sopra la panna calda ed emulsionate. Unite 30 g di burro, a fiocchetti, e 4 g di sale di Cervia, e amalgamate per bene. Passate a un colino e fate raffreddare.

Chiffon cake al tè verde e semi di papavero

Ingredienti

200 g di zucchero
150 g di farina
10 g di semi di papavero
15 g di tè verde in polvere
4 uova
80 g di olio di riso
120 g di acqua tiepida
10 g di lievito per dolci
5 g di cremor tartaro
2 g di sale
la scorza di 1 limone

vi servono inoltre
farina 00
burro

Preparazione

1. Separate i tuorli dagli albumi. Setacciate insieme la farina, il lievito e il tè, e raccoglieteli in una ciotola. Emulsionate l'olio, l'acqua e il sale con un mixer a immersione. Versate sulle polveri setacciate e mescolate. Unite lo zucchero, i semi di papavero, la scorza di limone grattugiata e i tuorli, e amalgamate fino a ottenere un composto omogeneo.

2. Montate gli albumi a neve ben ferma con il cremor tartaro. Incorporateli delicatamente al composto, mescolando dall'alto verso il basso. Versate il composto ottenuto in uno stampo da chiffon cake da 18 cm di diametro, ben imburrato e infarinato, e infornate a 160 °C per circa 1 ora e 15 minuti (fate la prova stecchino per verificare la cottura).

3. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, capovolgete e lasciate raffreddare a testa in giù. Quindi sformate e trasferite su un'alzatina. Con un coltello ben affilato ritagliate la parte superiore e servite.

Chiffon cake al tè verde e semi di papavero

DAZERO PIZZA E TERRITORIO

La pizzeria daZero è nata a Vallo della Lucania dalla volontà di tre amici di creare una pizza originale, riconoscibile per la qualità dei prodotti ed il forte legame con il Cilento. Il progetto di Carmine, Giuseppe e Paolo punta ad offrire un prodotto in cui si realizzi appieno il connubio tra buono e sano.
Da qui la particolare cura posta nella realizzazione degli impasti, con farine selezionate ed una lunga lievitazione che ne garantisce l'alta digeribilità.
La stessa attenzione viene messa nella scelta dei prodotti a km 0, di stagione, dei presidi Slow Food e delle eccellenze locali.
Nel 2016 è stata aperta anche la sede ad Agropoli.

daZero Pizza
Via A. Rubino, 1 - Vallo della Lucania (SA) - Tel. 0974 717387
loc. Mattine c/o Cittadella del Gran Sole - Agropoli (SA)
Tel. 0974 1848007 | cominciadazero@gmail.com

IL VICOLO DI MBLÒ

Il vicolo di Mblò nasce nel 1982 all'insegna della cucina tipica locale.
In un'epoca vissuta non più con la tranquillità e la serenità scandita dagli orari del sole e della luna abbiamo rivisitato le antiche ricette per esaltarne i sapori e le tradizioni di una volta.

Il vicolo di Mblò
Corso Claudio Appio, 11 - Fondi (LT)
Tel. 0771 502385

FRATELLI CUORVO

Nel 1988, da una idea di Mimmo, nasce la pizzeria "Fratelli Cuorvo di Mimmo e Gioacchino" in Pomigliano d'Arco.
Mimmo in laboratorio Chef Pizzaiolo e Gioacchino in sala.
Oggi la pizzeria conta 160 posti, un terrazzo esterno ed un soppalco oltre a due sale interne.
Membri dell'Associazione Pizzaiuoli Napoletani, offrono una vasta scelta di pizza, ultima in ordine di arrivo è la senza glutine con forno dedicato.

Ristorante Pizzeria f.lli Cuorvo
Via Roma, 311 - Pomigliano d'Arco (NA)
Tel. 081 8032325

BORGO DELLA MARCHESA

Situato nella vivace cornice del quartiere Ostiense, "Il Borgo Della Marchesa" è un innovativo bistrot con cocktail bar mixology al piano di sotto.
L'atmosfera intima e la ricercatezza degli interni rendono questa location un accogliente rifugio per deliziare il palato con panini gourmet con tartare di pesce, costicine in salsa bourbon.
Lo studio dei giusti abbinamenti di sapori originali e la qualità delle materie prime, accompagnate dall'accoglienza e cortesia del personale, rendono questo locale unico nel suo genere.

Borgo Della Marchesa
Via Ostiense, 132 - Roma
Tel. 06 64420658

PIZZERIA MANUNO

Oggi Manuno è un nome molto affermato a Brescia e dintorni. Molte persone frequentano ogni giorno la nostra pizzeria, segnalata su molte guide e siti internet per i meriti acquisiti.
L'esperienza maturata nel corso degli anni ci ha fatto comprendere come valorizzare al meglio la genuinità dei nostri prodotti.
Il locale è curato nei minimi particolari e riesce ad ospitare circa 50 persone in un ambiente elegante ed accogliente. Da noi potrai gustare le migliori pizze campane, accompagnate da prodotti genuini e sempre freschi come: provola, friarielli, salsiccia napoletana, mozzarella di bufala e molto altro.

Pizzeria Manuno
Via Zara, 49 - Brescia (BS)
Tel. 030 225434
info@pizzeriamanuno.it

RISTORANTE PIZZERIA MANUNO BIS

La grande professionalità di Mario Matarazzo e della moglie Angela hanno reso Manuno un nome molto affermato a Brescia e dintorni. Manuno-Bis propone spazi più adatti ad accogliere compagnie numerose.
La pizza napoletana, dalla pasta morbida e sottile ma dai bordi alti è la pizza italiana per antonomasia.
La peculiarità della pizza napoletana è dovuta soprattutto alla sua pasta che deve essere prodotta con un impasto simile a quello per il pane – privo di grassi – morbido ed elastico, steso a mano in forma di disco senza toccare i bordi che formeranno in cottura un tipico "cornicione" di 1 o 2 cm mentre la pasta al centro sarà alta circa 3 mm.

Ristorante Pizzeria Manuno Bis
Via Creta, 80 - Brescia (BS)
Tel. 030 2421510
info@pizzeriamanuno.it

Dedicato a chi ogni giorno porta in tavola qualità e cultura.

Ferrarelle vuole ringraziare e sostenere i ristoratori, chef, pizzaioli e tutte le persone che lavorano ogni giorno con passione, professionalità e vitalità dediti nel promuovere la cultura della tavola, la qualità del buon cibo e della convivialità. Grazie.

Ferrarelle
1893
Ferrarelle
ACQUA MINERALE
EFFERVESCENTE NATURALE
MICROBIOLOGICAMENTE PURA

Ferrarelle
Vivi effervescente

CARO PAPÀ

IL PRANZO DELLA DOMENICA SI TRASFORMA NELL'OCCASIONE PERFETTA PER FESTEGGIARE, ANCHE A TAVOLA, IL PAPÀ. IL RITO ESIGE PIATTI CLASSICI E GOLOSI, PROPRIO COME PIACCIONO A LUI, MA RIVISITATI CON QUEL TOCCO CREATIVO CHE SOLO DANIELE PERSEGANI SA DARE

di EMANUELA BIANCONI; ricette di DANIELE PERSEGANI
foto di GIORGIA NOFRINI; styling di ALICE ADAMS

*✱ Classe 1972, **Daniele Persegani** abita a Castelvetro Piacentino, paese agricolo della bassa Emilia, sulle rive del Po. Qui, insieme alla sorella, è il proprietario dell'Osteria del Pescatore, ristorante specializzato in cucina di tradizione (la pasta si fa ancora a mano e il brodo viene realizzato con tre tipi di carne!). Docente di cucina presso l'istituto Alberghiero di Salsomaggiore Terme, è spesso presente anche in tv!*

Spätzle con pesto e vongole veraci (pag. 26)

Spätzle con pesto e vongole veraci

Ingredienti (per 4 persone)

per gli spätzle: **250 g di farina 00; 3 uova; 150 g di latte; sale e pepe**

per il condimento: **1 kg di vongole veraci già spurgate; 50 g di parmigiano 50 g di pecorino; 30 g di pinoli già pelati; 2 spicchi di aglio 1 ciuffo di prezzemolo; 1 ciuffo di basilico; 1 bicchiere di vino bianco olio extravergine di oliva; sale e pepe**

1 2

1. PREPARATE L'IMPASTO DEGLI SPÄTZLE

Sbattete per bene le uova con la farina e il latte in modo da formare una pastella piuttosto soda, liscia e omogenea. Regolate di sale e di pepe. Coprite con un foglio di pellicola trasparente e lasciate riposare in frigorifero per almeno un'ora.

2. CUOCETE LE VONGOLE

Fate rosolare 1 spicchio di aglio con un filo di olio in una padella. Aggiungete le vongole e bagnate con il vino. Profumate con un po' di prezzemolo tritato e una macinata di pepe, e fate aprire i molluschi su fiamma vivace.

3. FILTRATE IL FONDO DI COTTURA

Sgusciate i molluschi (tenetene da parte qualcuno con il guscio) e filtrate il liquido di cottura, quindi raccogliete tutto in un'altra padella.

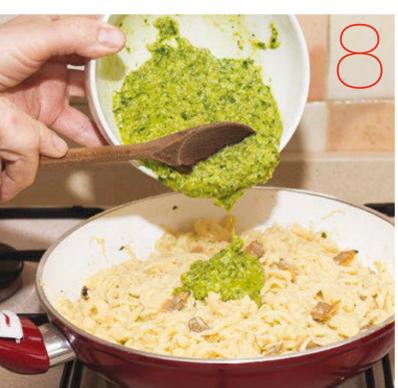
4. FATE IL PESTO

Raccogliete le foglie di basilico nel bicchiere di un mixer. Aggiungete i formaggi, i pinoli e l'aglio restante, e frullate aggiungendo a filo l'olio necessario a ottenere un pesto della giusta consistenza.

3 4

5. FATE CADERE L'IMPASTO
Portate a bollore abbondante acqua leggermente salata. Versate un po' alla volta il composto per gli spätzle nell'apposito attrezzo, posizionato sopra la pentola.

6. FORMATE GLI SPÄTZLE
Facendolo scorrere avanti e indietro, fate cadere man mano gli spätzle nell'acqua bollente.

7. LESSATELI
Fate cuocere gli spätzle per un paio di minuti. Man mano che riaffiorano, scolateli direttamente nella padella con le vongole e il loro liquido, e fate saltare il tutto a fuoco medio per 1 minuto.

8. CONDITE CON IL PESTO, MANTECATE E SERVITE
Una volta spadellati per bene, spegnete la fiamma, aggiungete il pesto e mantecate. Levate e distribuite nei piatti da portata. Guarnite con le vongole con il guscio tenute da parte e una fogliolina di prezzemolo, e servite immediatamente.

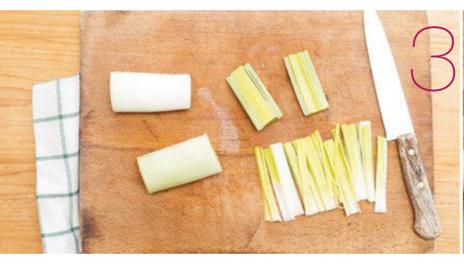
Pappardelle alla salsiccia e porri in crema di taleggio

Ingredienti (per 4 persone)

per la pasta: **300 g di farina (più altra per spolverizzare); 3 uova grandi 1 cucchiaio di olio di semi**

per il condimento: **2 porri; 200 g di salsiccia; 1 bicchiere di vino bianco 150 g di taleggio; 100 ml di panna fresca; olio extravergine di oliva; sale e pepe**

1. PREPARATE LA PASTA
Setacciate la farina sulla spianatoia. Unite al centro le uova e il cucchiaio di olio, e lavorate fino a ottenere un impasto elastico e omogeneo. Dategli forma di palla, avvolgete nella pellicola trasparente e lasciate riposare per una mezz'ora.

2. FORMATE LE PAPPARDELLE
Trascorso il tempo di riposo, stendete la pasta in una sfoglia sottile, quindi con una rotella dentata ritagliate tante pappardelle. Man mano che sono pronte, stendetele su un vassoio leggermente infarinato.

3. PULITE I PORRI
Pulite i porri e tagliateli a tocchetti di 8 cm; quindi tagliate i tocchetti per ottenere tanti bastoncini. Lavateli bene e sgocciolateli.

4. CUOCETELI CON LA SALSICCIA
Fate rosolare la salsiccia, spellata e sgranata, in una padella con un filo di olio. Sfumate con il vino, unite il porro e fatelo brasare, mantenendolo però croccante.

5. UNITE LA PANNA...
Versate la panna fresca, mescolate e fate ridurre a fuoco vivo.

6. ...E IL TALEGGIO
Tagliate il taleggio a tocchetti, aggiungeteli alla salsiccia e ai porri in cottura e fate fondere.

7. CONDITE LA PASTA
Lessate le pappardelle in acqua bollente e salata. Scolatele al dente nella padella con il condimento e mantecate a fuoco vivace per 1 minuto. Levate, impiattate, pepate e servite.

Torta croccante di patate e carciofi

(pag. 32)

Spiedoni di capesante alla pancetta
su crema di polenta all'erba cipollina

(pag. 32)

Torta croccante di patate e carciofi

Ingredienti (per 4-6 persone)

250 g di pasta sfoglia integrale
2 patate
4 carciofi
100 g di guanciale
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
1 rametto di rosmarino
2 spicchi di aglio
4 uova
100 ml di latte
100 ml di panna
150 g di emmenthal a fettine
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1. Sbucciate le patate e tagliatele a fettine spesse 1/2 cm. Lessatele in acqua bollente e salata per circa 10 minuti, quindi scolatele e tenetele da parte. Fate rosolare 1 spicchio di aglio con un filo di olio in una padella; aggiungete le patate, salate, profumate con una macinata di pepe e un po' di rosmarino, tritato, e fate saltare il tutto per qualche minuto.

2. Pulite i carciofi, eliminate le foglie esterne più dure e tagliateli a spicchi. Fate rosolare l'aglio restante con un filo di olio in un'altra padella; aggiungete i carciofi e il guanciale, a dadini, salate, pepate, profumate con il prezzemolo tritato e fate trifolare per una decina di minuti.

3. Stendete la sfoglia in una tortiera e foderatela con le fettine di emmenthal. Distribuite sopra i carciofi e poi le patate. Sbattete le uova con il latte, la panna e un pizzico di sale e di pepe. Versate questo composto nella tortiera e infornate a 170 °C per circa 50 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, lasciate intiepidire e servite, tagliata a fette.

Spiedoni di capesante alla pancetta su crema di polenta all'erba cipollina

Ingredienti

16 capesante
16 fette di pancetta stagionata
1 mazzetto di erba cipollina
100 g di burro
1 limone
140 g di farina per polenta bianca
600 g di acqua
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1. Lavorate il burro a pomata e unite l'erba cipollina, tritata, la scorza di limone grattugiata e un pizzico di sale e di pepe. Fate un salsicciotto, avvolgetelo nella carta alluminio e trasferite in frigorifero.

2. Portate a bollore l'acqua con un filo di olio e un pizzico di sale in una pentola capiente; versate a pioggia la farina e portate a cottura, mescolando in continuazione.

3. Avvolgete le capesante con le fette di pancetta e infilatele a coppie su degli stecchi di legno. Fate scaldare un filo di olio in una padella antiaderente, sistemate le capesante e fatele rosolare bene per qualche minuto.

4. Distribuite la polenta nei piatti da portata. Adagiate sopra gli spiedi di capesante bollenti, guarnite con una fettina di burro aromatizzato e servite.

Filetto di manzo in crema di senape e coriandolo con patate al lime

Ingredienti (per 4 persone)

4 medaglioni di filetto di manzo
1 vasetto di senape di Dijon
1 bicchierino di cognac
1 ciuffo di coriandolo
20 g di burro
200 ml di panna fresca
4 patate già lessate
2 lime
farina
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1. Salate e pepate i medaglioni di filetto, quindi passateli leggermente nella farina. Fate sciogliere il burro con l'olio in una padella, disponete i medaglioni e fateli rosolare da entrambi i lati per qualche minuto. Una volta rosolati, eliminate il grasso in eccesso e sfumate con il cognac.

2. Aggiungete la panna e la senape e, se necessario, diluite con un goccio di acqua e fate cuocere per circa 5-10 minuti (il filetto dovrà rimanere rosa all'interno).

3. Sbucciate le patate e tagliatele a fette, quindi conditele con il succo e la scorza a fettine dei lime, il coriandolo tritato, un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. Distribuite i filetti nei piatti da portata e nappateli con la salsa. Accompagnate con le patate al lime e servite.

Filetto di manzo in crema di senape e coriandolo con patate al lime

Zeppole ai 3 cioccolati

Ingredienti

250 g di acqua; 125 g di burro
140 g di farina 00; 4 uova

per la crema pasticciera
1 l di latte; 8 tuorli
280 g di zucchero
50 g di farina 00
70 g di amido di mais
1 bacca di vaniglia

vi servono inoltre
130 g di cioccolato fondente
130 g di cioccolato bianco
130 g di cioccolato gianduia
zucchero a velo

Preparazione

1. Portate a bollore l'acqua con il burro in un pentolino. Versate a pioggia la farina e mescolate energeticamente finché il composto non inizierà a staccarsi dalle pareti del pentolino. Versate il composto in una ciotola e lasciate intiepidire, quindi incorporate le uova, aggiungendone uno alla volta.

2. Raccogliete il composto in un sac à poche e formate delle ciambelline di 8 cm di diametro su una teglia, foderata con carta forno. Infornate a 190 °C e fate cuocere per circa 25 minuti.

3. Preparate la crema: fate scaldare il latte con i semi della bacca di vaniglia. Lavorate i tuorli con lo zucchero, la farina e l'amido; versate a filo il latte caldo, mettete sul fuoco e fate cuocere fino ad addensamento. Dividete la crema calda in 3 parti uguali e aggiungete a ciascuna un cioccolato diverso, tritato. Mescolate e lasciate raffreddare.

4. Trascorso il tempo di cottura delle zeppole, sfornatele e fatele raffreddare. Tagliatele a metà e farcitele con 3 spuntoni di creme diverse, chiudete e spolverizzate con lo zucchero a velo.

BIG DADDY

DALL'AMANTE DEI VINI FINO ALL'ABILE CUOCO O FUOCHISTA. PER OGNI PASSIONE, HOBBY O "VIZIO", UN REGALO AD HOC

di EMANUELA BIANCONI

1. Il set di **Lsa International** (collezione Whisky) è composto da vassoio in legno di noce, decanter, due tumbler whisky e due bicchierini speciali con coperchio per preservare l'aroma del liquore. Prezzo: 395 euro.

2. *Golf* è il portaghiaccio in cristallo sintetico di **Mario Luca Giusti**. Ispirato alla pallina di questo sport, è disponibile sia in smalto bianco sia nella versione trasparente. Prezzo: 150 euro.

3. Pratico e dalle dimensioni compatte, *Vinturi* di **Künzi** è il decanter da taschino con comoda clip che funge da tappo. Prezzo: 23,80 euro.

4. Dal design moderno ed elegante, *Coravin* di **Künzi** consente di spillare una piccola quantità di vino direttamente dalla bottiglia, senza aver bisogno di stapparla. In questo modo protegge il vino dall'ossidazione. Prezzo: 299 euro.

5. Elegante e dal taglio "maschile", *Scotch* è il bicchiere in cristallo sintetico di **Mario Luca Giusti**. Prezzo: 15 euro.

8

7

10

6. Leggero e maneggevole, il portabottiglie di **Alessi** (collezione Alessi Circus) garantisce la freschezza della bevanda. Prezzo: 55 euro.

7. Set con decanter e tagliere in legno di quercia. Collezione Wine di **LSA International**. Prezzo: 70 euro.

8. Coltello con cavatappi di **Opinel**. Con lama in acciaio inox e manico in legno di faggio. Prezzo: 22 euro.

9. Grazie a una tecnologia rivoluzionaria, il decanter *iSommelier* di **Künzi** permette di preservare tutti i sapori e gli aromi del vino, riducendo in pochissimi minuti l'ossigenazione. Prezzo: 1.499 euro.

10. Grembiule, guanto e presina da forno di **Tescoma**, linea i-Premium Stone. In resistente tessuto denim. Prezzo: a partire da 17,90 euro.

11. Per cucinare senza il rischio di sporcarsi: il grembiule di **Maiuguali** è in canvas nero e grigio, e in ecopelle marrone. Prezzo: 39,90 euro.

12. All'esperto fuochista non possono certo mancare le griglie per minihamburger o polpettine e spiedini. Di **Maiuguali**. Prezzo: a partire da 22,80 euro.

13. Set di tre coltelli per formaggi con lame in acciaio inox e manico in ABS. Di **Maiuguali**. Prezzo: 15 euro.

14. Studiato per l'apertura di ostriche e conchiglie, ecco il coltello n° 09 di **Opinel**. Con lama in acciaio inox e manico in legno di bubinga. Prezzo: 15,90 euro.

15. Dedicato all'amante delle grigliate: barbecue da tavola di **Tescoma**, linea Party Time. Prezzo: 149,90 euro.

9

11

13

12

14

16

15

16. Dal design vintage, *Hot Dog Maker* di **Ariete**, linea Party Time, è l'innovativo toaster dedicato alla preparazione degli hot-dog. Prezzo: 35 euro.

17. Un'idea regalo davvero divertente: *Barbiere* è la mantellina per fare la barba, con ventose per applicarla allo specchio. Di **Maiuguali**. Prezzo: 26 euro.

18. Per il papà disordinato. *Clip Aria* di **Ipac** è un valido aiuto per organizzare la scrivania e sistemare biglietti da visita, note e appunti. Prezzo: 12,90 euro.

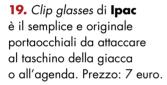
17

18

19

20

21

19. *Clip glasses* di **Ipac** è il semplice e originale portaocchiali da attaccare al taschino della giacca o all'agenda. Prezzo: 7 euro.

20. Dal design moderno, la tazza termica di **Tescoma**, linea Constant, consente di portare sempre con sé una bella tazza di tè o caffè fumanti. Prezzo: 19,90 euro.

21. Per il papà fumatore incallito: *Uk&Usa* è il portasigarette in latta decorata di **Maiuguali**. Prezzo: 3 euro (l'uno).

22. Solo per veri intenditori: firmata da George Clooney, la tequila **Casamigos** Anejo viene affinata per 14 mesi e ha un aroma complesso, puro e raffinato, con morbide note di caramello e vaniglia. Distribuita in esclusiva da **D&C**. Prezzo: dal rivenditore.

23. Il papà appassionato di liquori apprezzerà senz'altro *Dorange Of*, mix unico e sapiente di grappa Of Amarone Barrique e infusi naturali di scorze di arance di Sicilia. **Distillerie Bonollo**. Prezzo: 42 euro.

24. Una golosa proposta delle **Distillerie Bonollo**: *Voglie Of Bonollo*, le praline artigianali frutto dell'incontro tra il finissimo cioccolato fondente e l'aromatica grappa Of Amarone Barrique. Prezzo: 13 euro.

22

24

23

VIVA LE DONNE

LA FESTA DELLE DONNE? UN OTTIMO PRETESTO PER RIUNIRE LE AMICHE DI SEMPRE E ORGANIZZARE UN PIACEVOLE BUFFET O LIGHT LUNCH. AD ACCOMPAGNARE CHIACCHIERE E RISATE, TANTI PIATTI STUZZICANTI E CREATIVI. DA PREPARARE ANCHE IN ANTICIPO E SCALDARE POCO PRIMA DI ANDARE A TAVOLA

a cura della redazione; ricette, foto e styling di STEFANIA ZECCA

*✱ Fotografa, food writer e food stylist, **Stefania Zecca** collabora attivamente con Alice Cucina. La sua passione per la cucina inizia in famiglia, quando era poco più che una bambina, tra ricette scritte a mano su fogli improvvisati, matterelli e padelle della nonna paterna: erano gli anni in cui il fratello minore la chiamava Pepi(da cui prende nome il raffinato blog le ricettedipepi.it, di cui è autrice e curatrice). Ha scritto il libro "Favoloso Formaggio".*

L'8? M'arzo!
x 10 persone

✓ *Budget di spesa tra i 65-85 euro**

Timballo di lasagne con carciofi e ricotta

450 g di ricotta vaccina cremosa	4.50 €
250 g di lasagne fresche	2.50 €
5 carciofi	3.50 €
200 g di latte	0.40 €
2 uova	0.72 €
50 g di parmigiano	1.40 €
olio extravergine di oliva, sale, maizena, noce moscata	(dispensa)

Frittelle di gamberi e farina di ceci

300 g di gamberi	9.00 €
200 g di patate	0.50 €
100 g di farina di ceci	0.50 €
70 g di cipollotto	0.21 €
2 albumi	0.72 €
olio di cocco	1.00 €
sale e pepe	(dispensa)

Polpette di scarola uvetta e pinoli

500 g di scarola pulita	1.50 €
80 g di cuscus	0.40 €
60 g di uvetta	0.60 €
50 g di farina di ceci	0.30 €
70 g di pane grattugiato	0.30 €
30 di pinoli già pelati	2.10 €
cipolla, olio extravergine di oliva, zenzero fresco, capperi, sale	(dispensa)

Pollo al latte di cocco e patate dorate

1 kg di patate gialle	2.5 €
800 g petto di pollo a fette	12.0 €
400 g di latte di cocco	1.20 €
olio extravergine di oliva, sale, pepe, curry, curcuma, erba cipollina, prezzemolo	(dispensa)

Torta mimosa con crema cheesecake

4 uova	1.44 €
60 g di miele di acacia	0.72 €
200 g di panna fresca	1.20 €
125 g di ricotta cremosa	1.25 €
125 g di robiola	2.10 €
250 g di ananas al naturale	1.25 €
zucchero, farina 0, fecola di patate, lievito per dolci, vaniglia naturale	(dispensa)

Far bretone

500 g di latte	1.00 €
4 uova	1.44 €
200 g di prugne snocciolate (tipo Agen)	3.20 €
140 g di farina tipo 1	0.28 €
100 g di panna fresca	0.60 €
zucchero, vaniglia, cointreau	(dispensa)

✓ *E se siamo di più?*

	per 15	per 20
Timballo di lasagne con carciofi e ricotta	x 1,5	x 2
Frittelle di gamberi e farina di ceci	x 1,5	x 2
Polpette di scarola uvetta e pinoli	x 1,5	x 2
Pollo al latte di cocco e patate dorate	x 1,2	x 1,5
Torta mimosa	x 1,5	uguale
Far bretone	x 1,5	uguale

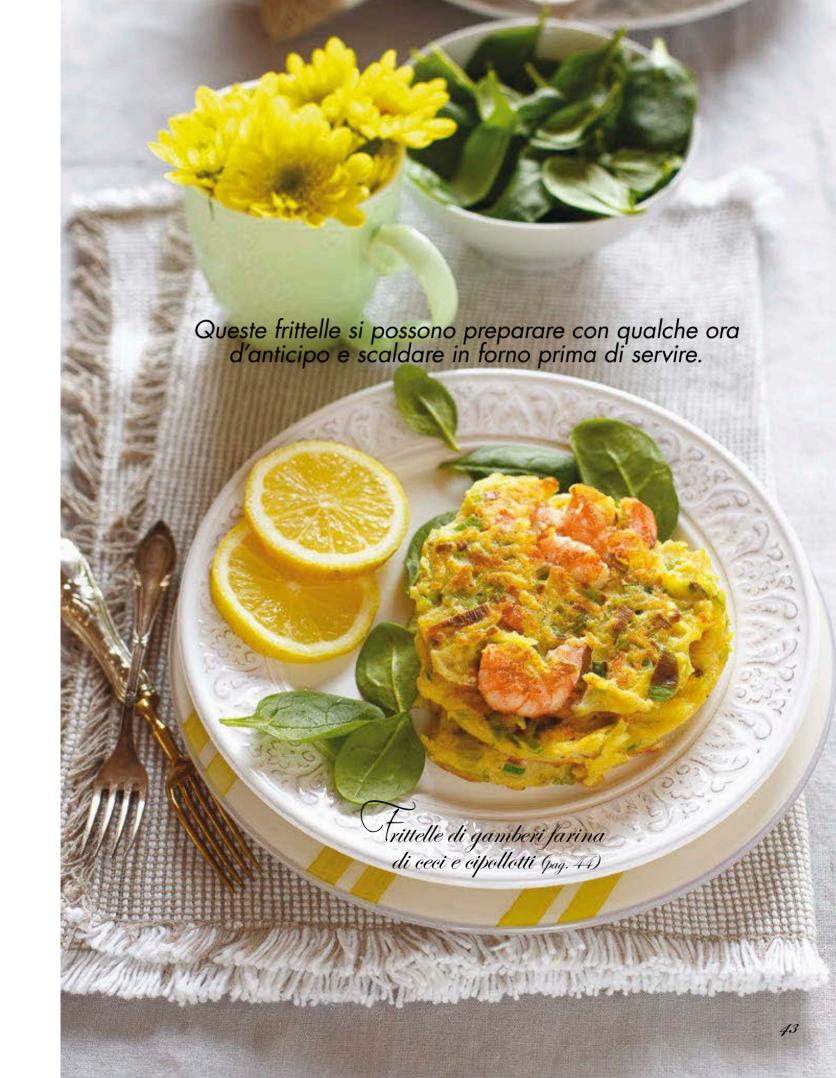
* I prezzi sono indicativi, variano da Nord a Sud e in base alle scorte della dispensa di ciascuno

Timballo di lasagne con carciofi e ricotta

(pag. 44)

Il timballo sarà più appetitoso se cotto il giorno prima. Una volta affettato, potrete scaldarlo in padella o in forno (coperto con un foglio di alluminio).

Queste frittelle si possono preparare con qualche ora d'anticipo e scaldare in forno prima di servire.

Frittelle di gamberi farina di ceci e cipollotti *(pag. 44)*

Timballo di lasagne con carciofi e ricotta

Ingredienti (per 10 persone)

450 g di ricotta vaccina cremosa
250 g di lasagne fresche
4 carciofi
200 g di latte
2 uova
1 limone
50 g di parmigiano grattugiato
1 cucchiaio di maizena
noce moscata
olio extravergine di oliva
sale marino integrale e pepe

Preparazione

1. Pulite i carciofi, eliminate le foglie esterne più dure e tagliateli a fette sottili. Raccoglieteli man mano in una ciotola con acqua acidulata con succo di limone.

2. Scolate i carciofi e trasferiteli in una padella con 2 cucchiai di olio e 1/2 bicchiere di acqua. Mettete sul fuoco, incoperchiate e fate cuocere finché saranno teneri. Regolate di sale e profumate con una macinata di pepe. Spegnete e tenete da parte.

3. In una ciotola stemperate la ricotta con la maizena, il parmigiano e un pizzico di noce moscata. Aggiungete poco latte per volta e mescolate con cura. Incorporate le uova, leggermente sbattute, e amalgamate ancora fino a ottenere una crema omogenea e liscia. Regolate di sale.

4. Rivestite uno stampo da plumcake da circa 12x30 cm con un foglio di carta forno. Spennellate con l'olio tutta la superficie e adagiate il primo strato di pasta, facendolo aderire bene alle pareti dello stampo e al fondo. Distribuite sopra un po' di carciofi e di composto alla ricotta. Proseguite in questo modo fino a ottenere quattro strati farciti, terminando con la pasta. Coprite con il resto del composto alla ricotta e infornate a 175 °C per circa 45 minuti.

5. Trascorso il tempo di cottura, sfornate il timballo e lasciatelo intiepidire per circa 15-20 minuti. Quindi sformate, trasferite in un piatto da portata e servite, tagliato a fette.

Frittelle di gamberi farina di ceci e cipollotto

Ingredienti (per 20 frittelle)

300 g di gamberi già sgusciati
200 g di patate già sbucciate
160 g di acqua
100 g di farina di ceci
70 g di cipollotto
2 albumi
olio di cocco
sale marino integrale

Preparazione

1. In una ciotola mescolate la farina di ceci e l'acqua con una frusta fino a ottenere un composto omogeneo e privo di grumi. Coprite e lasciate riposare per 3 ore.

2. Grattugiate le patate, affettate finemente il cipollotto e tagliate i gamberi a pezzetti. Unite tutto alla pastella di ceci e mescolate, quindi incorporate gli albumi, leggermente sbattuti, e amalgamate ancora. Regolate di sale.

3. Scaldate una padella antiaderente e scioglietevi 1 cucchiaio di olio di cocco. Fate cadere delle piccole cucchiaiate di composto nella padella, distanziandole bene fra loro, e fate cuocere le frittelle da un lato. Quando si saranno rapprese, giratele sull'altro lato e proseguite la cottura fino a doratura. Scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Portate in tavola e servite ben calde.

Polpette di scarola con uvetta e pinoli al forno

Ingredienti (per 20 polpette)

500 g di scarola già pulita
80 g di cipolla dorata già tritata
80 g di cuscus
60 g di uvetta
70 g di pane grattugiato
50 g di farina di ceci
30 g di pinoli già pelati
15 g di capperi dissalati e tritati
1 cucchiaino da tè di zenzero grattugiato
olio extravergine di oliva
sale marino integrale

per accompagnare
1 ciuffo di basilico
sugo di pomodoro

Preparazione

1. Scaldate 2 cucchiai di olio in una larga padella. Unite la cipolla, lo zenzero, i capperi, l'uvetta e i pinoli, e fate rosolare il tutto per un paio di minuti. Affettate finemente la scarola e trasferitela nella padella, aggiungete un pizzico di sale, incorpechiate e fate stufare a fuoco medio finché sarà appassita e tenera.

2. Raccogliete il cuscus in una ciotola e versate a filo l'acqua bollente; coprite e fate riposare per circa 6 minuti o comunque finché avrà assorbito l'acqua.

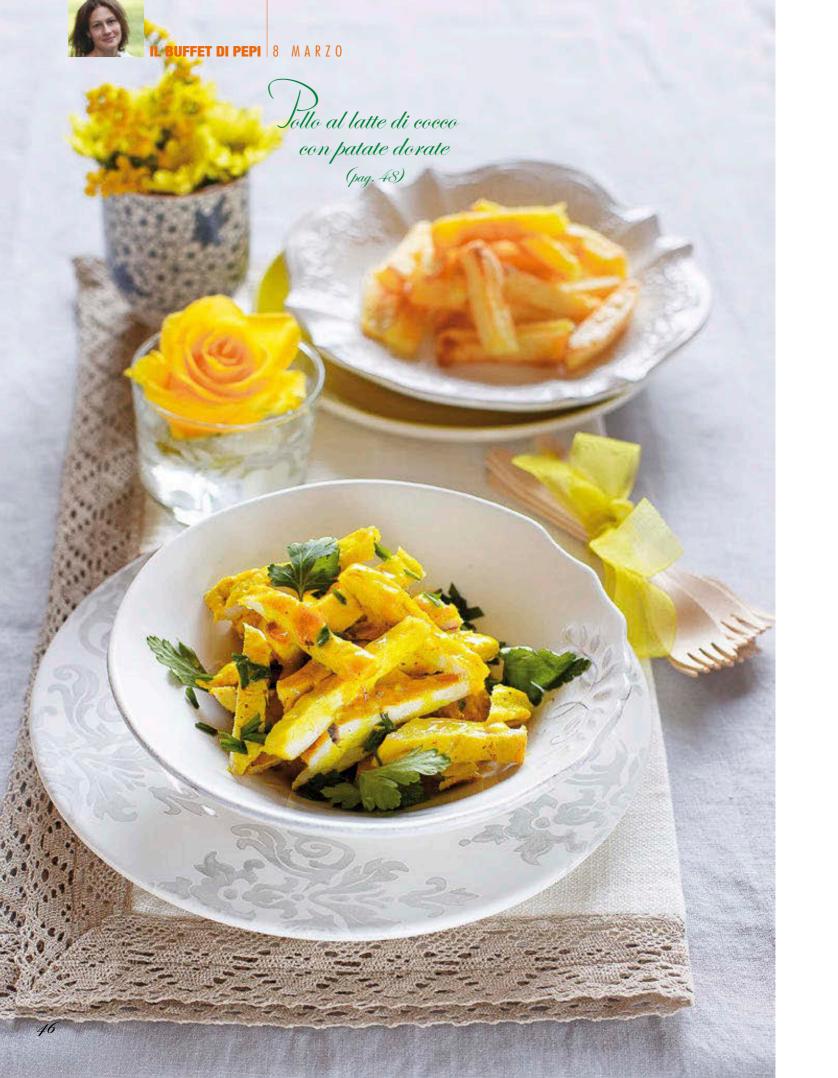
3. Trasferite in una ciotola capiente la scarola, il cuscus e il pane grattugiato, e amalgamate con cura fino a ottenere un composto omogeneo. Coprite la ciotola e trasferite in frigorifero per almeno 2-3 ore (meglio per tutta la notte).

4. Disponete la farina di ceci in un piatto e 3-4 cucchiai di olio in una ciotola. Formate delle polpette con il composto, fatele rotolare nella farina di ceci e poi passatele nell'olio; sgocciolate l'olio in eccesso e adagiatele su una teglia, foderata con carta forno. Infornate a 190 °C per circa 15 minuti o comunque fino a doratura. Levate, trasferite nei piatti da portata e servite, accompagnando con un sughetto di pomodoro e qualche fogliolina di basilico.

Polpette di scarola con uvetta e pinoli al forno

Pollo al latte di cocco con patate dorate

(pag. 48)

Torta mimosa
con crema cheesecake
(pag. 48)

Pollo al latte di cocco con patate dorate

Ingredienti (per 10 persone)

1 kg di patate gialle
800 g di petto di pollo a fette
400 g di latte di cocco
1 cucchiaino da tè di curcuma
1 cucchiaio di curry dolce
1 mazzetto di erba cipollina
1 ciuffo di prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale marino integrale e pepe

Preparazione

1. Fate scaldare 3 cucchiai di olio con la curcuma e il curry in una padella capiente. Aggiungete le fette di pollo e fatele rosolare su entrambi i lati. Condite con un pizzico di sale e di pepe, versate il latte di cocco e fate cuocere il pollo, mescolando di tanto in tanto, finché sarà tenero.

2. Sbucciate le patate, tagliatele a pezzi regolari e lessateli in acqua leggermente salata per 5 minuti. Scolateli bene, disponeteli in una ciotola capiente e conditeli con 2 cucchiai di olio. Trasferiteli in una teglia, foderata con carta forno, e infornate a 190 °C per circa 15 minuti o finché saranno ben dorati. Levate e tenete da parte in caldo.

3. Tagliate il pollo a striscioline regolari, rimettetele in padella e fatele cuocere nel condimento al cocco ancora per un paio di minuti. Trasferitele in una zuppiera e guarnite con l'erba cipollina e il prezzemolo, tritati. Accompagnate con le patate calde e servite.

Torta mimosa con crema cheesecake

Ingredienti

per il pan di Spagna

4 uova; 80 g di farina 0
40 g di fecola di patate
100 g di zucchero
20 g di miele di acacia non pastorizzato
1 cucchiaino da caffè di lievito per dolci
1 cucchiaino da caffè di vaniglia naturale in polvere
1 pizzico di sale; burro

per la farcitura

200 g di panna fresca
125 g di ricotta cremosa
125 g di robiola
40 g di miele di acacia
250 g di ananas al naturale a pezzettini (più il suo succo)

vi servono inoltre

burro; farina

Preparazione

1. Per il pan di Spagna: miscelate le farine con il lievito e passatele al setaccio. Con le fruste elettriche montate le uova con lo zucchero, il miele, la vaniglia e il sale fino a ottenere un composto gonfio e spumoso.

2. Incorporate poco per volta le farine, mescolando delicatamente e con movimenti dal basso verso l'alto. Versate il composto in uno stampo (da 22 cm di diametro), imburrato e infarinato, e infornate a 170 °C per circa 30-35 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare.

3. Sformate il pan di Spagna e tagliatelo a metà. Scavatelo leggermente per ricavare delle briciole che vi serviranno per spolverizzare il dolce in superficie (circa un paio di cucchiai). Bagnate leggermente le due metà di pan di Spagna con il succo di ananas.

4. Per la farcitura: montate la panna con le fruste elettriche. In una ciotola lavorate la ricotta e la robiola con il miele, quindi incorporate delicatamente la panna montata.

5. Spalmate metà della crema al formaggio su un disco di pan di Spagna. Distribuite sopra un po' di ananas e adagiate sopra l'altro disco di pan di Spagna. Spalmate la crema restante, adagiate i pezzetti di ananas e cospargete con le briciole di pan di Spagna tenute da parte. Trasferite la torta in frigorifero e fate riposare per un paio di ore. Mezz'ora prima di servire, levate e portate a temperatura ambiente.

Far bretone

Ingredienti (per 10 tortine)

500 g di latte
4 uova
200 g di prugne snocciolate (tipo Agen)
140 g di farina
100 g di zucchero
100 g di panna fresca
1 cucchiaino da caffè di vaniglia naturale in polvere
cointreau

vi servono inoltre

burro; farina

Preparazione

1. Mettete le prugne in ammollo nel liquore per 1-2 ore. In una ciotola mescolate la farina con lo zucchero e la vaniglia. In un'altra ciotola sbattete le uova con la panna e aggiungete il latte.

2. Imburrate e infarinate 10 stampini da 10 cm di diametro. Scolate le prugne e sistematene 3 sul fondo di ciascuno stampo. Unite il composto di uova, panna e latte agli ingredienti secchi, e mescolate con cura. Versatelo negli stampini ricoprendo le prugne.

3. Infornate a 200 °C e fate cuocere per circa 25 minuti, o comunque fino a quando le tortine saranno ben gonfie e dorate. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate intiepidire, quindi sformate e servite.

Far bretone

Riso a SORPRESA

UN RISO PILAF AI PROFUMI DI MARE, CUCINATO E SERVITO DIRETTAMENTE IN "CONCHIGLIA", E UN RISOTTO CHE RICORDA I SAPORI DELLA CUCINA FRANCESE, RIVISITATO IN CHIAVE CREATIVA. ESEGUITI PASSO PASSO, COME SCUOLA COMANDA, DA FABIO CAMPOLI

di EMANUELA BIANCONI; ricette di FABIO CAMPOLI
foto di EMANUELA DE SANTIS

UNO SPECIALE RISO PILAF RICCO COTTO AL FORNO "IN CONCHIGLIA" PER UN EFFETTO SCENOGRAFICO.

Pilaf in conchiglia

SCUOLA DI CUCINA

Pilaf in conchiglia

Ingredienti (per 4 persone): **4 cucchiai di riso basmati; 4 capesante 80 g di seppie già pulite; 80 g di calamari già puliti; 4 gamberi già sgusciati; 100 g di zucchine; 100 g di pomodorini; 30 g di cipolla bianca; 1 limone; 100 ml di brodo di pesce; 100 g di pasta sfoglia 1 uovo; olio extravergine di oliva; sale**

vi serve inoltre: **1 confezione di sale grosso**

Per la cottura pilaf è ideale il **riso basmati**, *varietà dal chicco allungato e sottile.*

1. TAGLIATE IL PESCE

Sciacquate il pesce sotto l'acqua corrente fredda e tagliatelo a cubetti di 1/2 cm con un coltello ben affilato.

2. E LE VERDURE

Tagliate le zucchine, i pomodorini e la cipolla a cubetti della stessa dimensione del pesce (possibilmente anche più piccoli, per dare un maggior equilibrio di gusto al riso).

3. UNITE TUTTO E CONDITE

Unite le verdure al pesce e condite con un pizzico di sale e il succo di 1/2 limone.

4. AGGIUNGETE L'OLIO

Versate il riso in una ciotolina e conditelo con 1 cucchiaio di olio extravergine: versate l'olio lungo i bordi della ciotola e mescolate bene per mantenere i chicchi distaccati tra di loro (calcolate un cucchiaio di riso basmati per ciascuna porzione).

5. POI IL RISO
Aggiungete il riso al pesce e alle verdure, e mescolate velocemente. L'acqua del pesce e delle verdure, presenti in questa ricetta in quantità superiore a quella del riso, ne favorirà la cottura e lo manterrà molto morbido in cottura.

6. ADAGIATE LE CONCHIGLIE SULLO STRATO DI SALE
Stendete uno strato omogeneo di sale grosso su una piccola teglia: servirà come base per dare stabilità alle conchiglie. Quindi adagiate 4 mezzi gusci di capesante sul fondo di sale e spennellate i bordi con l'uovo sbattuto.

7. RIEMPITE LE CONCHIGLIE
Distribuite il riso all'interno dei 4 gusci di capesante, arrivando al livello del guscio (abbiate cura di livellare il ripieno all'interno).

8. VERSATE IL BRODO
Versate il brodo di pesce freddo all'interno delle conchiglie: aiutatevi con un mestolino e versate il brodo lungo i bordi delle conchiglie, stando attenti a non farlo fuoriuscire.

9. CHIUDETE E INFORNATE
Stendete la pasta sfoglia a 1 cm di spessore e ricavate delle strisce larghe circa 2 cm. Chiudete i mezzi gusci con un altro mezzo guscio al di sopra, spennellate i bordi con l'uovo sbattuto e sigillate con una striscia di pasta sfoglia, premendo bene per incollarla. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 5 minuti, quindi abbassate a 160 °C e proseguite la cottura per altri 25 minuti. Sfornate e servite le conchiglie chiuse e calde in tavola, lasciandole aprire direttamente ai commensali.

Risotto primavera parigina

Ingredienti (per 4 persone)

**280 g di riso superfino; 150 g di indivia belga già mondata
150 g di sedano (foglie e costa); 400 g di champignon
(meglio se di piccola dimensione); il succo di 1 limone; 75 ml di vino bianco
50 g di erbette miste (rucola, foglie di sedano, mentuccia e prezzemolo)
80 g di caprino; burro; olio extravergine di oliva; sale**

*Per il risotto scegliete un riso superfino come il **Carnaroli** o l'**Arborio**. Dai chicchi grossi e affusolati, è perfetto per questa preparazione.*

RESO UNICO DAL BRODO DI SEDANO E INDIVIA, QUESTO RISOTTO ARRICCHITO CON CHAMPIGNON, ERBETTE E CAPRINO RICORDA I SAPORI DELLA CUCINA FRANCESE, CON UN TOCCO DI CREATIVITÀ FIRMATA FABIO CAMPOLI.

ALICE *(canale **221** DTT)*

Fabio Campoli è in onda con il programma "NON È MAI TROPPO PRESTO". Su Alice Tv!

1. FATE ROSOLARE L'INDIVIA
Tagliate a pezzetti l'indivia e conditeli con un pizzico di sale e 2 cucchiai di olio. Fate scaldare una pentola sul fuoco, unite l'indivia e fate cuocere finché non diventerà bionda e delicatamente rosolata.

2. PREPARATE IL BRODO E FILTRATE
Coprite con 1 l di acqua, aggiungete il sedano, incoperchiate e proseguite la cottura su fuoco basso. Filtrate il brodo e tenete da parte in caldo.

3. CONDITE I FUNGHI
Pulite gli champignon, sciacquateli velocemente sotto l'acqua corrente e tagliateli a fette sottili. Raccoglietele in una ciotola e condite con un pizzico di sale, il succo di limone e 2 cucchiai di olio.

4. SALTATELI IN PADELLA
Fate scaldare una padella antiaderente sul fuoco, versate i funghi, incoperchiate e fateli stufare per una decina di minuti. Prelevate la metà dei funghi e teneteli da parte. Proseguite la cottura degli altri fino a quando saranno ben rosolati.

5. TOSTATE IL RISO E PORTATE A COTTURA
Fate tostare il riso in una casseruola con una noce di burro. Una volta tostato, bagnate con il vino e lasciate sfumare.

6. UNITE I FUNGHI
Portate a cottura il risotto, aggiungendo il brodo man mano che viene assorbito. A metà cottura, aggiungete gli champignon stufati. Al termine, profumate con le erbette tritate.

7. MANTECATE E SERVITE
A cottura ultimata, spegnete e mantecate con 30 g di burro, ghiacciato e fatto a cubetti, e il caprino. Impiattate, guarnite con gli champignon croccanti e servite.

Bella ALCACHOFA

COME SI PULISCONO I CARCIOFI? E COME SI RENDONO PROTAGONISTI DI RICETTE SEMPLICI E AL TEMPO STESSO DI SICURO SUCCESSO? CI DICE TUTTO LA NOSTRA BELLA ALCACHOFA: PATRIZIA FORLIN!

di EMANUELA BIANCONI; ricette di PATRIZIA FORLIN foto di EMANUELA DE SANTIS

Torta rustica con carciofi e pancetta (pag. 60)

Come pulire i carciofi?

Sfogliate i carciofi, eliminando le brattee esterne più dure, fino a quelle più tenere. Con uno spelucchino a lama curva tornite i carciofi nella parte del gambo, nella base e nella parte superiore delle foglie. Tagliateli a metà ed eliminate il fieno interno con un coltello o un cucchiaino (nel caso in cui vi servano interi). Trasferite i carciofi puliti nell'acqua acidulata con il succo di limone, per evitare che anneriscano, fino al momento della cottura.

Sformatino di carciofi con salsa di pecorino

(pag. 60)

UN MORBIDO PIACERE DI FINE INVERNO, OTTIMO DA SERVIRE SIA COME ANTIPASTO SIA COME SECONDO PIATTO VEGETARIANO.

Carciofo in pastella allo zenzero

(pag. 60)

I CARCIOFI NELLA LORO VERSIONE PIÙ GOLOSA, SEMPLICE, VELOCE DA PREPARARE E ARRICCHITA DA UN TOCCO DI PICCANTEZZA.

Torta rustica con carciofi e pancetta

Ingredienti (per 1 stampo)

300 g di pasta brisée
12 fette di pancetta tesa
4 uova; 4 dl di panna fresca
100 g di parmigiano
6 carciofi; 1 limone
2 spicchi di aglio
farina; burro
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1. Pulite i carciofi e raccoglieteli in una ciotola con acqua fredda acidulata con il succo di limone. Lasciateli in ammollo per una mezz'ora. Scolateli, trasferiteli in un contenitore e conditeli con un pizzico di sale e di pepe, 4 cucchiai di olio e l'aglio. Mescolate per bene e fate saltare in una padella a fuoco vivace.

2. Sbattete le uova in una ciotola con un pizzico di sale e di pepe. Incorporate la panna e il parmigiano, e mescolate. Unite la metà dei carciofi cotti e frullate per bene il tutto. Imburrate e infarinate 1 stampo da 18 cm di diametro e foderatelo con la pasta brisée. Sistemate sopra le fette di pancetta, avendo cura di coprire bene sia il fondo sia i lati.

3. Distribuite i carciofi in modo uniforme e versate sopra il composto di uova, panna e carciofi frullati. Infornate a 160 °C e fate cuocere per circa 1 ora. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate raffreddare per almeno 10 minuti, quindi sformate, portate in tavola e servite.

Sformatino di carciofi con salsa di pecorino

Ingredienti (per 4 persone)

4 carciofi; 2 uova
100 g di mascarpone
40 g di parmigiano grattugiato; 1 limone
1 spicchio di aglio
1 ciuffo di prezzemolo
olio di semi di arachide
burro; olio extravergine di oliva; sale e pepe

Preparazione

1. Mondate 3 carciofi, tagliateli a julienne e raccoglieteli in una ciotola con acqua acidulata con succo di limone. Al momento della cottura, scolateli e conditeli con l'aglio, il prezzemolo tritato, un pizzico di sale e un filo di olio, e mescolate.

2. Trasferiteli in una padella ben calda, incoperchiate e fate saltare su fiamma vivace per una decina di minuti. Spegnete e lasciate raffreddare. In una ciotola mescolate le uova con il mascarpone e un pizzico di sale. Unite i carciofi e frullate per bene. Imburrate 4 stampini e cospargeteli con il parmigiano grattugiato. Versate il composto negli stampini e infornate a 140 °C per circa 40 minuti.

3. Sfornate gli sformatini e fateli raffreddare. Mondate il carciofo restante, tagliatelo a julienne e friggete in olio di semi ben caldo. Scolate e fate asciugare su carta assorbente da cucina. Velate i piatti da portata con un cucchiaio di salsa al pecorino e adagiate sopra lo sformatino. Guarnite con i carciofi fritti, profumate con un po' di pepe e servite.

Salsa di pecorino

Raccogliete 200 g di latte e 100 g di pecorino, grattugiato, in una ciotola; mescolate e fate riposare in frigorifero per 2 ore. Fate sciogliere il composto a bagnomaria su fiamma bassa; unite 1 cucchiaio di amido di mais, sciolto in pochissima acqua fredda, e fate cuocere fino a ottenere la giusta densità.

Carciofo in pastella allo zenzero

Ingredienti (per 4 persone)

4 carciofi; 1 limone
olio di semi di arachide

per la pastella
150 g di farina 00
150 g di amido di mais
1 cucchiaio di zenzero in polvere
300 ml di acqua minerale
sale

per la salsa allo yogurt
125 g di yogurt greco
1 cucchiaino di peperoncino in polvere
il succo di 1/2 limone
sale

Preparazione

1. Mondate i carciofi, tagliateli a spicchi e raccoglieteli in una ciotola con acqua acidulata con succo di limone per almeno 2 ore. Nel frattempo preparate la pastella: raccogliete gli ingredienti secchi in una ciotola e miscelateli. Versate a filo l'acqua minerale e mescolate con una frusta fino a ottenere un composto fluido. Trasferite in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.

2. Trascorso il tempo di riposo, scolate gli spicchi di carciofo e asciugateli per bene. Passateli nella pastella e friggeteli in olio di semi ben caldo. Quando saranno ben dorati, scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina.

3. Nel frattempo preparate la salsa: mescolate lo yogurt con il peperoncino, il succo di limone e un pizzico di sale. Trasferite i carciofi ben caldi in un piatto da portata, accompagnate con la salsa di yogurt piccante e servite.

Straccetti di vitello ai carciofi

Ingredienti (per 4 persone)

350 g di fettine di vitello
4 carciofi; 1 limone
qualche foglia di mentuccia
qualche foglia di prezzemolo
1 spicchio di aglio
pecorino a scaglie
olio extravergine di oliva
sale e pepe

DUE METODI DI COTTURA VELOCI CONSENTIRANNO DI PORTARE IN TAVOLA UN PIATTO GUSTOSO IN MENO DI 20 MINUTI!

Preparazione

1. Mondate i carciofi, tagliateli a metà, eliminate il fieno interno e raccoglieteli in una ciotola con acqua acidulata con succo di limone. Scolate accuratamente i carciofi, tagliateli a julienne e conditeli con un pizzico di sale, le erbe aromatiche, tritate e un filo di olio.

2. Fate scaldare il fondo di una casseruola; unite i carciofi conditi, incoperchiate e fate saltare a fuoco vivace. Quando i carciofi inizieranno a rosolare, abbassate la fiamma e terminate la cottura. Coprite con un foglio di pellicola trasparente e fate riposare. Battete le fettine di vitello con un batticarne e ricavate tanti straccetti. Fate scaldare un filo di olio in una padella, disponete gli straccetti e fateli rosolare da entrambi i lati per qualche minuto. Salate, unite i carciofi e fate insaporire per appena 1 minuto.

3. Distribuite gli straccetti nei piatti da portata, completate con il pecorino in scaglie, pepate e servite.

A LUME di CANDELE

FORMATO DI PASTA TIPICO DELL'ITALIA MERIDIONALE, LE CANDELE, GRAZIE ALLA CARATTERISTICA FORMA LISCIA E CILINDRICA, SI PRESTANO NON SOLO AD ACCOGLIERE SUGHI CORPOSI E RICCHI MA ANCHE A ESSERE FARCITE CON RIPIENI GOLOSI E FONDENTI. UNA VERA SORPRESA DI GUSTO

a cura della redazione; ricette e foto di **RAFFAELLA CAUCCI**

Candele spadellate con cavolo nero cannellini e peperoncino
(pag. 65)

Candele con baccalà polvere di peperone crusco e mollica croccante

Candele spadellate con cavolo nero cannellini e peperoncino

Ingredienti (per 4 persone)

360 g di candele spezzate; 250 g di foglie di cavolo nero già pulite
250 g di cannellini già lessati; 1 spicchio di aglio
1 peperoncino; pecorino romano; olio extravergine di oliva; sale

Preparazione

1. Rimuovete la costa più dura alla base delle foglie di cavolo. Sciacquatele sotto l'acqua corrente e sbollentatele in acqua leggermente salata per una decina di minuti. Scolatele, sminuzzatele grossolanamente e tenete da parte.

2. Lessate la pasta in acqua bollente e salata. Tritate finemente lo spicchio di aglio e fatelo dorare in una padella con un filo di olio; aggiungete il peperoncino, a rondelle, e il cavolo nero, e fate saltare il tutto per qualche minuto su fiamma vivace. Aggiungete i fagioli, salate e proseguite la cottura per qualche minuto ancora.

3. Scolate la pasta al dente e versatela in padella insieme a un mestolo della sua acqua di cottura. Mantecate fino a quando l'acqua non sarà evaporata, quindi spegnete e distribuite nei piatti da portata. Spolverizzate con il pecorino grattugiato, ultimate con un filo di olio a crudo e servite.

Candele con baccalà polvere di peperone crusco e mollica croccante

Ingredienti (per 4 persone)

360 g di candele; 300 g di baccalà dissalato e ammollato
1 fetta di pane casereccio; 1 spicchio di aglio; 2 cucchiai di polvere
di peperone crusco; 1 ciuffo di prezzemolo; olio extravergine di oliva; sale

Preparazione

1. Spellate e diliscate il filetto di baccalà. Con un coltello a lama liscia e ben affilata tagliatelo a bocconcini e lessateli in acqua bollente per qualche minuto, fino a quando il pesce risulterà cotto ma ancora compatto. Scolate e tenete da parte.

2. Spezzate le candele e tritate grossolanamente il pane. Tostate le briciole di pane sul fondo di una padella antiaderente. Irroratele con un filo di olio e fate dorare per qualche minuto. Spegnete e tenete da parte.

3. Lessate la pasta in acqua bollente e leggermente salata. Nel frattempo fate rosolare l'aglio con 3 cucchiai di olio in una padella. Aggiungete la polvere di peperone e fatela insaporire per qualche secondo. Bagnate con un mestolino di acqua della pasta in modo da non far annerire la polvere e mantenere un colore rosso vivo.

4. Scolate la pasta al dente e versatela in padella. Mantecate con qualche cucchiaio di acqua di cottura, aggiustate di sale e condite con un filo di olio. Spegnete e profumate con un po' di prezzemolo tritato. Distribuite un po' di candele nei piatti da portata. Ricoprite con dei bocconcini di baccalà e una manciata di mollica croccante. Proseguite con un altro po' di pasta e ultimate con baccalà, mollica e prezzemolo tritato. Servite immediatamente.

Candele con ossobuco alla genovese

(pag. 68)

Candele ripiene di ricotta di pecora con sugo finto di san Marzano

(pag. 68)

Candele con ossobuco alla genovese

Ingredienti (per 4 persone)

360 g di candele spezzate; 300 g di polpa magra di manzo
250 g di ossibuchi; 500 g di cipolle ramate
1/2 bicchiere di vino bianco secco; 1 ciuffo di prezzemolo
olio extravergine di oliva; sale e pepe

Preparazione

1. Sbucciate e affettate finemente le cipolle. Distribuitele sul fondo di una pentola capiente, ben unta di olio. Irrorate con un altro filo di olio e poi coprite con i pezzi di manzo e gli ossibuchi. Mettete sul fuoco e, appena l'olio inizierà a sfrigolare, bagnate con il vino, senza toccare nulla.

2. Fate cuocere per 2 minuti e poi coprite con acqua calda in modo da superare di un dito il livello della carne. Salate e profumate con una macinata di pepe, quindi incoperchiate e fate cuocere su fiamma medio-bassa per circa 2 ore e 1/2.

3. A partire da un'ora, controllate che il livello di umidità della genovese non resti mai secco. Trascorso il tempo di cottura, la carne e le cipolle dovranno essere disfatte e il fondo ristretto. Spegnete e tenete da parte. Lessate le candele in acqua bollente e salata, quindi scolatele al dente, trasferitele in una ciotola capiente e conditele con la genovese.

4. Distribuite la pasta nei piatti da portata, profumate con una macinata di pepe e un po' di prezzemolo tritato, ultimate con un filo di olio a crudo e servite.

Candele ripiene di ricotta di pecora con sugo finto di san Marzano

Ingredienti (per 4 persone)

360 g di candele spezzate 400 g di pelati tipo san Marzano
300 g di ricotta di pecora; 100 g di parmigiano grattugiato
1 spicchio di aglio; olio extravergine di oliva sale e pepe

Preparazione

1. Pelate l'aglio, schiacciatelo e fatelo dorare in una casseruola con un filo di olio. Versate i pelati, schiacciati con le mani, salate e fate cuocere a fuoco medio per circa 15 minuti. Lessate la pasta in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolatela al dente e trasferitela su un canovaccio pulito.

2. Raccogliete la ricotta, ben sgocciolata, in una ciotola. Salate leggermente e pepate. Lavoratela con una forchetta e trasferitela in un sac à poche con bocchetta tonda (il diametro dovrà essere leggermente più piccolo di quello delle candele cotte). Riempite le candele una per volta e disponetele in una pirofila, velata con un po' di sugo.

3. Coprite le candele farcite con uno strato di sugo e ultimate con un filo di olio. Infornate a 200 °C e fate cuocere per una decina di minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e distribuite le candele nei piatti da portata. Spolverizzate con il parmigiano e servite.

BUTTA la PASTA

DAL TAGLIERE, PER SMINUZZARE GLI ODORI, FINO AL TEGAME PIÙ ADATTO, ECCO TUTTO IL NECESSARIO PER REALIZZARE (E SERVIRE) QUESTI GHIOTTISSIMI PRIMI PIATTI

di EMANUELA BIANCONI

1. Per scolare la pasta, ecco il colino di **Virginia Casa**, linea Vecchio Smalto. In ceramica realizzata a mano. Prezzo: 33 euro.

2. Una vera dichiarazione d'amore… per la pasta! Strofinaccio Love, collezione Living & Kitchen, di **Wald**. 100% cotone stampato. Prezzo: 6,30 euro.

3. Oliera in ceramica realizzata a mano di **Virginia Casa**, linea Tavolozza. Prezzo: 30 euro.

4. Per preparare un delizioso sughetto, il tegame di **Virginia Casa** (linea Vecchio Smalto) è in ceramica realizzata a mano. Prezzo: 21 euro.

5. Sottopentola in ferro di **Coincasa.** Prezzo: a partire da 4,90 euro.

6. Per mescolare il ragù, il cucchiaio di **Tescoma** (linea Presto Woody) è realizzato in legno di faggio. Prezzo: 3,40 euro.

7. Ultimate il piatto con una spolverizzata di pepe. Questo macina pepe in legno è di **Coincasa**. Prezzo: a partire da 24,90 euro.

8. Tagliere in bambù lavorato a scacchiera di **Novità Home**. Reso più solido dal cerchio in metallo, è munito di anello per essere comodamente appeso. Prezzo: 39,80 euro.

9. Servizio da tavola composto da piatto piano, fondo e frutta di **Virginia Casa**, linea Corona. Realizzato a mano, è disponibile nei colori latte, pomice e polvere. Prezzo: 52 euro.

10. Volete preparare le candele ripiene? Il passaggio in forno fatelo con la minipirofila di **Emile Henry**, realizzata in ceramica High Resistance. Prezzo: 19,90 euro.

L'ONDA perfetta

PREPARAZIONE DEL SOFFRITTO, TOSTATURA, COTTURA E MANTECATURA. ECCO I PASSAGGI FONDAMENTALI PER LA RIUSCITA OTTIMALE DI UNO DEI PIÙ GRANDI CLASSICI DELLA CUCINA ITALIANA: IL RISOTTO. DECLINATO IN SEI VERSIONI DIVERSE, SEMPLICI E PIÙ COMPLESSE, VA RIGOROSAMENTE SERVITO, ÇA VA SANS DIRE, "ALL'ONDA"

a cura della redazione - foto di **VIRGINIA REPETTO** e **ALESSANDRO ROMITI**

Risotto tipico alla bava

SCUOLA DI CUCINA

Riso Carnaroli

Nato da un incrocio tra il vialone e il leoncino, ha chicchi grossi e affusolati, molto consistenti, in grado di assorbire facilmente gli odori e legarsi al meglio agli ingredienti. Ricco di amido, tiene bene la cottura e conserva una consistenza soda.

Ingredienti (per 4 persone)

320 g di riso Carnaroli; 200 g di toma
500 ml di panna da cucina 1,5 l di brodo vegetale
1 cipolla; 1 ciuffo di prezzemolo
qualche rametto di timo; parmigiano grattugiato
olio extravergine di oliva; sale e pepe

1. LA CIPOLLA? È FONDAMENTALE!
Sbucciate la cipolla e tritatela finemente. Fatela rosolare in una casseruola con un filo di olio; appena si sarà imbiondita, versate il riso, mescolate e lasciate tostare per alcuni minuti.

2. TOSTATE IL RISO E PORTATE A COTTURA
Bagnate con un mestolo di brodo bollente e portate a cottura, mescolando e aggiungendo altro brodo caldo man mano che viene assorbito. Regolate di sale e di pepe.

3. PREPARATE LA FONDUTA
Fate fondere la toma con la panna in un pentolino su fiamma molto dolce. In questa fase è molto importante mescolare con cura al fine di ottenere una salsa liscia e omogenea.

4. UNITE LA FONDUTA AL RISO E MANTECATE
Appena il riso sarà cotto, versate la salsa calda nella casseruola. Mescolate, spegnete e mantecate con il parmigiano grattugiato e un po' di prezzemolo tritato. Coprite e lasciate riposare per qualche minuto. Distribuite nei piatti da portata, guarnite con un rametto di timo e servite.

SCUOLA DI CUCINA

Riso Arborio

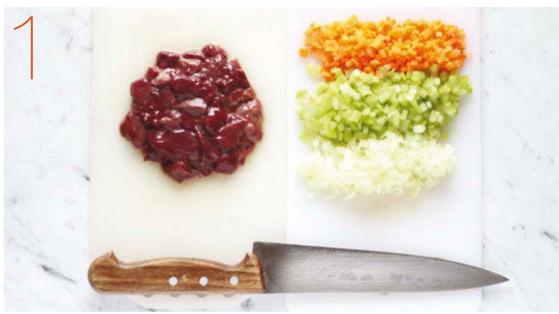
Ha chicchi grossi e lunghi, un alto contenuto di amido e una bella resistenza alla cottura.

Risotto ai fegatini

Ingredienti (per 4 persone)

**320 g di riso Arborio; 200 g di fegatini di pollo; 50 g di parmigiano grattugiato
1 l di brodo vegetale; 1/2 bicchiere di vino bianco; 1 carota; 1 costa di sedano; 1 cipolla
1 ciuffo di salvia; qualche foglia di alloro; 50 g di burro; olio extravergine di oliva; sale**

1. TAGLIATE ODORI E FEGATINI

Mondate gli odori e tritateli finemente. Eliminate dai fegatini gli eventuali eccessi di grasso e le parti più dure, quindi sciacquateli sotto l'acqua corrente fredda. Tagliateli infine a dadini. In una casseruola fate fondere il burro con la salvia. Disponete i fegatini e fateli rosolare per qualche minuto. Bagnate con il vino e lasciate sfumare.

2. TOSTATE IL RISO E PORTATE A COTTURA CON IL BRODO

In un'altra casseruola fate soffriggere il trito di odori con un filo di olio; unite il riso, mescolate e fate tostare per qualche minuto. Bagnate con un mestolo di brodo caldo e portate a cottura, aggiungendo altro brodo man mano che viene assorbito.

3. UNITE I FEGATINI

A metà cottura del risotto, unite i fegatini, mescolate e proseguite, sempre con l'aggiunta del brodo. Regolate infine di sale.

4. MANTECATE E SERVITE

A cottura ultimata, spegnete il fuoco e mantecate con il parmigiano. Coprite e lasciate riposare per qualche minuto, quindi distribuite nei piatti da portata, guarnite con 2 foglie di alloro e servite.

SCUOLA DI CUCINA

Risotto al nero di seppia

Ingredienti (per 4 persone)

320 g di riso Carnaroli
500 g di seppie
1 bicchiere di vino bianco
1 l di brodo vegetale
1 cipolla
1 spicchio di aglio
1 ciuffo di prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale e pepe

1. PULITE LE SEPPIE

Pulite le seppie, estraete delicatamente le sacche con l'inchiostro e tenetele da parte. Lavatele e tagliatele a listerelle.

2. CUOCETELE

Tritate la cipolla e lo spicchio di aglio e fateli soffriggere in una pentola capiente con un filo di olio. Aggiungete le seppie, mescolate e fate rosolare per qualche minuto. Bagnate con il vino, salate, pepate e fate cuocere per circa 20 minuti su fiamma media (se necessario, bagnate con qualche cucchiaio di brodo bollente).

3. AGGIUNGETE IL NERO

Trascorso questo tempo, aggiungete il riso, mescolate e fate tostare per qualche minuto. Quindi incorporate le vescichette del nero.

4. PORTATE A COTTURA IL RISOTTO

Bagnate con un mestolo di brodo bollente e portate a cottura, bagnando con altro brodo man mano che viene assorbito. A cottura ultimata, spegnete il fuoco e profumate con un po' di prezzemolo tritato. Coprite e lasciate riposare per qualche minuto, quindi distribuite nei piatti da portata e servite.

SCUOLA DI CUCINA

Risotto al pomodoro

Ingredienti (per 4 persone)

320 g di riso Carnaroli; 500 g di pomodorini ciliegino maturi
1 cipolla; 1 spicchio di aglio; 1 rametto di rosmarino
1, 5 l di brodo vegetale; 1 ciuffo di basilico
parmigiano grattugiato; olio extravergine di oliva; sale e pepe

1. SCOTTATE I POMODORINI
Lavate accuratamente i pomodorini e scottateli in acqua bollente per qualche secondo. Quindi scolateli, passateli sotto un getto di acqua fredda e lasciateli intiepidire.

2. ELIMINATE LA BUCCIA
Pelateli, privateli dei semi interni e tritateli finemente.

3. SOFFRIGGETE IL TRITO DI ODORI
Sbucciate e tritate la cipolla. Fatela rosolare in una casseruola con lo spicchio di aglio, il rametto di rosmarino e un filo di olio. Eliminate l'aglio e il rosmarino, versate il riso e fate tostare per qualche minuto.

4. TOSTATE IL RISO E CUOCETE CON IL BRODO
Aggiungete i pomodorini tritati e portate a cottura, aggiungendo man mano un mestolo di brodo vegetale bollente. Regolate infine di sale.

5. MANTECATE E SERVITE
A cottura ultimata, spegnete il fuoco e mantecate con il parmigiano. Coprite e lasciate riposare per qualche minuto. Distribuite nei piatti da portata, profumate con un po' di basilico tritato e una macinata di pepe, e servite.

Risotto tipico alla sbirraglia

Ingredienti (per 4 persone)

320 g di riso Carnaroli; 50 g di burro
1 gallina (o 1 pollo piccolo); 1 cipolla
1 carota; 1 pomodoro
1/2 bicchiere di vino bianco
1 costa di sedano; brodo di gallina
parmigiano grattugiato

Preparazione

1. Pulite la gallina, disossatela e tagliate la carne a pezzi piccoli. Fate fondere 30 g di burro in una casseruola; aggiungete la cipolla, la carota e la costa di sedano, mondati e tritati finemente, e fate appassire per qualche minuto. Unite la carne di gallina, mescolate e fate rosolare per bene.

2. Bagnate con il vino bianco e lasciate evaporare. Scottate il pomodoro in acqua bollente, scolatelo, pelatelo e tagliatelo a tocchetti. Uniteli nella casseruola e proseguite la cottura per qualche minuto ancora.

3. A questo punto versate il riso, fatelo tostare e portate a cottura, bagnandolo di tanto in tanto con il brodo caldo. A cottura ultimata, togliete il riso dal fuoco, mantecate con il burro restante e il parmigiano grattugiato, aggiustate di sale e lasciate riposare per qualche minuto. Impiattate e servite.

Ingredienti (per 3 persone)

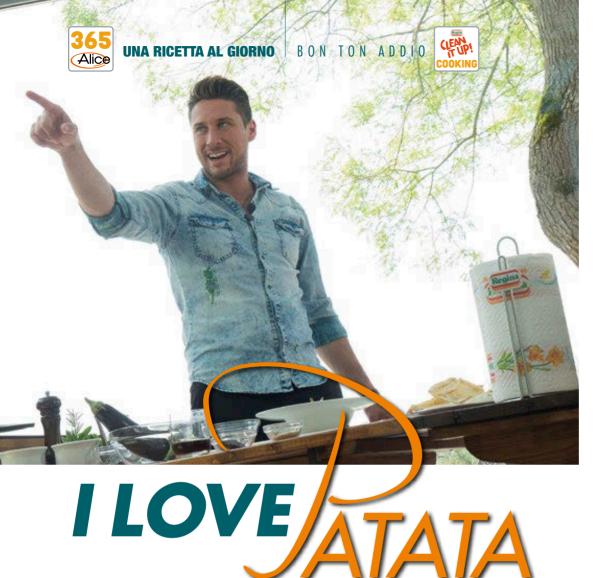
240 g di riso Carnaroli; 200 g di Plaisentif (formaggio tipico della Val Chisone); 40 g di porri già stufati 20 g di parmigiano; 80 g di sugo di arrosto; 1,5 l di brodo di pollo leggero (o brodo vegetale); 1 tuorlo 15 g di burro aromatizzato al rosmarino; 10 g di olio aromatizzato al rosmarino

Preparazione

1. Scaldate il fondo di una casseruola. Versate il riso, mescolate e fate tostare per qualche minuto. Bagnate con il brodo e fate cuocere per 13-15 minuti, quindi aggiungete i porri e 150 g di formaggio grattugiato, e proseguite la cottura per altri 2 o 3 minuti.

2. A fuoco spento incorporate il parmigiano, il burro e l'olio. Coprite e fate riposare qualche minuto. Distribuite il risotto nei piatti da portata e guarnite al centro con il sugo di arrosto caldo e un filo di tuorlo crudo. Completate con scaglie di Plaisentif e servite.

Risotto alla toma delle viole

I LOVE PATATA

COM'È COME NON È, QUANDO LE PATATE ARRIVANO IN TAVOLA, IN QUALSIASI FORMA O PREPARAZIONE, IL LORO DESTINO È INEVITABILMENTE SEGNATO: NON FAI IN TEMPO AD ADOCCHIARLE, CHE GIÀ C'È QUALCUNO CHE TENTA DI SOFFIARTI L'ULTIMA PORZIONE. UN DESTINO TANTO PIÙ INEVITABILE CON LE RICETTE IRRESISTIBILI DI QUESTE PAGINE: IL CONSIGLIO DUNQUE, È UNO E UNO SOLO: PRONTI? PARTENZA... VIA (CON BUONA PACE DEL BON TON)!

di FMB - foto di EMANUELA DE SANTIS (ritratto) **e ALESSANDRO ROMITI** (ricette)

C'è patata e patata

L'universo "patata" è quantomai variegato. Ecco un minivademecum per scegliere le varietà giuste, in base alla destinazione d'uso.

Patate a pasta bianca (Imola) *Ricche di amido, sono perfette per gnocchi, crocchette e sformati.*

Patate a pasta gialla (Agata, Primura, Monalisa, Spunta) *Più resistenti alla cottura rispetto a quelle bianche, sono ideali da friggere ma anche da cuocere in forno, in umido o da lessare.*

Patate rosse (Kuroda, Desirée) *Solitamente più piccole rispetto alle altre patate, hanno le stesse destinazioni ideali delle patate a pasta gialla. In più vanno bene anche per gnocchi e crocchette.*

Patate viola (Vitelotte) *Di dimensioni ridotte hanno una polpa, piuttosto farinosa. Vanno bene fritte, cotte in forno e lessate. Ottime anche per gnocchi scenografici, non si prestano alla cottura al vapore.*

Patatwister

Ingredienti (per 4 persone)

8 patate a pasta gialla medie
1 rametto di timo; olio di semi di arachide; sale e pepe

vi servono inoltre

guacamole; maionese al profumo di lime; salsa chili

Preparazione

1. Lavate le patate, senza sbucciarle. Asciugatele e infilzatele a una a una per il lungo in uno spiedino di legno. Quindi, con un coltello, tagliatele sottilmente in modo circolare per formare una spirale; al termine allargate delicatamente ogni spirale sullo spiedino.

2. Scaldate abbondante olio in una padella e friggete le spirali di patate, girandole spesso. Man mano che sono pronte, scolatele su un foglio di carta assorbente da cucina. Al termine salatele, pepatele, profumatele con un po' di timo tritato e servitele con le salse, messe a parte.

Minimillefoglie di patate salmone affumicato e cipolle

(pag. 84)

Tortino di patate ed erbette di Provenza con salsa allo sgombro (pag. 84)

Minimillefoglie di patate salmone affumicato e cipolle

Ingredienti (per 4 persone)

6 patate a pasta gialla medie
2-3 cipolle rosse
200 g di salmone affumicato affettato sottile
1 rametto di timo
1 lime
olio extravergine di oliva
sale
pepe misto in grani

Preparazione

1. Sbucciate le patate e tagliatele a fette sottili. Tagliate a fette sottili anche le cipolle.

2. Foderate la placca del forno con un foglio di carta forno e ungetela con un po' di olio. Create tante torrette di patate e salmone sulla placca del forno, distanziate le une dalle altre, alternando una fettina di patata a una fettina di salmone.

3. Terminate ogni torretta con 1-2 fettine di cipolla rossa. Salate, profumate con un po' di timo e qualche grano di pepe, macinato grossolanamente, e condite con un filo di olio.

4. Mettete in forno già caldo a 160 °C e fate cuocere per circa un'ora, condendo ogni tanto con un filino di olio. Levate, profumate con un po' di scorza di lime, grattugiata, portate in tavola e servite.

Tortino di patate ed erbette di Provenza con salsa allo sgombro

Ingredienti (per 4-6 persone)

1 kg di patate a pasta gialla medie
200 g di panna fresca
2 bustine di zafferano
erbette di Provenza tritate
olio extravergine di oliva
sale

per la salsa allo sgombro
150 g di filetti di sgombro affumicato all'olio d'oliva
erbette di Provenza tritate
panna fresca

Preparazione

1. Sbucciate le patate, affettatele sottilmente con una mandolina e raccoglietele in una ciotola; condite con un filo di olio e un pizzico di sale, profumate con lo zafferano e con un paio di cucchiai di erbe di Provenza, e mescolate delicatamente, separando le fettine per condirle in modo uniforme.

2. Distribuite le fettine di patata in piedi in uno stampo a cerniera lungo tutto il bordo. Disponetele sempre in piedi e in cerchio nello spazio interno, fino a riempire tutto lo stampo.

3. Versate la panna nello stampo, condite con un filo di olio e profumate con un altro po' di erbette di Provenza. Coprite con un foglio di carta di alluminio, mettete in forno già caldo a 180 °C e fate cuocere per circa un'ora.

4. Levate l'alluminio, rimettete in forno e proseguite la cottura per una ventina di minuti, o comunque fino a doratura (gli ultimi 5 minuti passate il tortino sotto il grill del forno).

5. Nel frattempo preparate la salsa: raccogliete i filetti di sgombro, ben sgocciolati, in un mixer da cucina. Unite un goccio di panna, profumate con un pizzico di erbette e frullate per bene. Trascorso il tempo di cottura, sfornate il tortino e lasciate intiepidire per qualche minuto, quindi sformate dallo stampo e servite, accompagnando con la salsa allo sgombro.

Parmigiana di patate bicolore

Ingredienti (per 4 persone)

400 g di patate rosse
400 g di patate viola
250 g di besciamella
250 g di scamorza affumicata
200 g di prosciutto di Praga affettato sottile
parmigiano
pangrattato; sale e pepe

Preparazione

1. Sbollentate le patate per 10 minuti a partire dal bollore. Scolatele, sbucciatele e tagliatele a fette regolari. Tagliate a dadini la scamorza e lasciateli asciugare in un colapasta.

2. Velate una pirofila con un po' di besciamella, quindi disponete uno strato di patate, alternando una fila di patate gialle a una fila di patate viola, e velate con altra besciamella. Continuate con un po' di prosciutto, a listerelle, e con un po' di scamorza, spolverizzate con abbondante parmigiano, regolate di sale e pepate.

3. Ripetete la sequenza degli strati fino a esaurire gli ingredienti, terminando con patate, un velo di besciamella, un po' di parmigiano e un po' di pangrattato. Coprite con un foglio di carta di alluminio, mettete in forno già caldo a 200 °C e fate cuocere per una mezz'ora. Eliminate l'alluminio e proseguite la cottura per altri 10 minuti, o comunque, fino a doratura. Levate, portate in tavola e servite.

Ami cucinare? Scarica la 365 una ricetta al giorno, la App gratuita di Regina Clean It Up realizzata in collaborazione con Alice Tv, ricca di contenuti sfiziosi! E tieniti pronto a cucinare perché dal 27 gennaio è partito il nuovo concorso Regina Clean It Up con tanti fantastici premi in palio.

Parmigiana di patate bicolore

Marzo

UNA RICETTA AL GIORNO

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
30	31		2	3	4 Marzo, tempo di carciofi. Per pulirli e cuocerli alla perfezione, andate a pag. 56!	
6	7	8 La festa della donna. Una serata tra amiche? Con le ricette di Mattia Poggi farete un figurone.	9		11 Da oggi e fino al 13 c'è il Taste a Firenze, salone dedicato alle eccellenze del gusto e del food style.	12 Appuntamento da segnare sul calendario: a Uri, in provincia di Sassari, oggi c'è la sagra del carciofo.
13		15 Un trucco per sgusciare le uova sode: battetele alle estremità e togliete un pezzettino di guscio da entrambe. Soffiate in uno dei buchini: l'uovo sguscerà dall'altro!		17 Fagiolini, che bontà. Per eliminare il filamento del baccello, sbollentateli, poi, scolateli, asciugateli e spezzate le estremità. il filamento verrà via più facilmente.	18	
20	21 Primo giorno di primavera. Festeggiate con un bel picnic all'aria aperta. Cosa portare? Perfetto il tortino di patate.	22	22	24 Per affrontare l'arrivo della bella stagione, preparatevi un decotto disintossicante a base di tarassaco. Andate a pag. 22.		26
27		29	30	31	1	2

BARCELLONA

È in edicola **Barcellona**, il volume della collana "**Diari di Viaggio** - **I Quaderni**". Una guida completa e aggiornata con tutto il meglio della città catalana: i **must** da non perdere, da **Anton Gaudì** alle **Ramblas**, gli angoli da scoprire, le **novità** e i nuovi spazi. I consigli per **dormire**, dagli **hotel** di lusso ai **b&b**; i **ristoranti** top e i **tapas bar**; i negozi per lo **shopping** trendy e originale; i **locali** del famoso **divertimento** della movida notturna. Una guida ricca di **indirizzi**, **informazioni** pratiche, **cartine**, e tante splendide **fotografie**.

IN EDICOLA

BURGER GREEN

IN ALTERNATIVA ALLA CARNE, PROTEINE VEGETALI: LEGUMI, ORTAGGI E CEREALI. E IN UN ATTIMO L'HAMBURGER SI VESTE DI VERDE. SERVITO AL PIATTO O ALL'INTERNO DI UN BEL PANINO, E POI ACCOMPAGNATO DA STUZZICANTI SALSE E CONTORNI FRAGRANTI, SARÀ ANCHE UNA TENTAZIONE IRRESISTIBILE.

di EMANUELA BIANCONI
ricette di MONICA BIANCHESSI
foto e styling
VIRGINIA REPETTO

Lattuga

Pomodori verdi

di

Yogurt

Cipolla rossa

Panino ai semi

Burger di piselli

Peasburger con salsa allo yogurt

(pag. 90)

Peasburger con salsa allo yogurt

Ingredienti (per 4-6 persone)

**600 g di piselli secchi; 50 g di erbette (prezzemolo, menta, timo e basilico)
3 scalogni; 1 cucchiaino scarso di bicarbonato; 1 spicchietto di aglio
1 cucchiaio di farina di piselli; sale e pepe**

vi servono inoltre: **1/2 cespo di lattuga; 2 pomodori verdi; 150 g di yogurt greco
3 cucchiai di salsa tahina; 4-6 panini ai semi per hamburger; 1 cipolla rossa
il succo di 1/2 limone; olio extravergine di oliva; sale e pepe**

1. METTETE A BAGNO I LEGUMI

Mettete i piselli in ammollo in acqua fredda per 12 ore.

2. RACCOGLIETELI NEL MIXER

Trascorso il tempo di ammollo, scolateli, sciacquateli per bene e raccoglieteli in un mixer da cucina. Aggiungete le erbette sfogliate, gli scalogni tritati, il bicarbonato, l'aglio, la farina di piselli, 4 g di sale e una macinata di pepe.

3. AMALGAMATE CON GLI ALTRI INGREDIENTI

Quindi frullate alla massima velocità fino a ottenere un composto fine e ben amalgamato.

4. FATE A RONDELLE LA CIPOLLA

Sbucciate la cipolla e affettatela finemente con una mandolina. Mettetela a bagno in acqua fredda per una mezz'ora, quindi scolate e condite con un filo di olio, un pizzico di sale e un goccio di succo di limone.

5

5. REALIZZATE I BURGER

Aiutandovi con un coppapasta tondo, formate tanti burger con il composto ottenuto.

6

6. CUOCETELI

Scaldate un filo di olio in una padella antiaderente. Disponete i burger e fateli cuocere per 10-15 minuti, girandoli delicatamente a metà cottura con una paletta.

7

7. PREPARATE LA SALSA

In una ciotolina mescolate lo yogurt con la salsa tahina, 1 cucchiaio di succo di limone, 1 cucchiaio di olio e un pizzico di sale e di pepe.

8. COMPLETATE E SERVITE

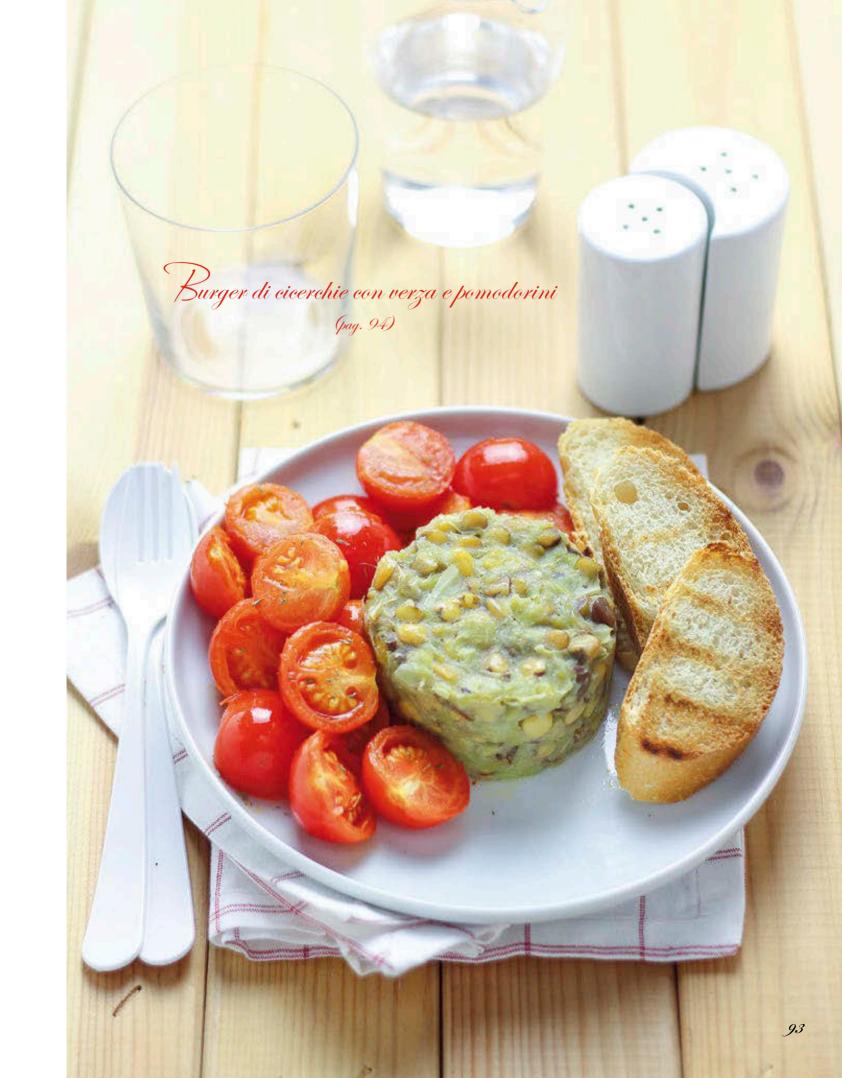
Lavate i pomodori verdi e tagliateli a fette sottili. Fate la lattuga a striscioline e tostate il pane in forno o su una piastra. Spalmate un velo di salsa allo yogurt sulla base del pane, sistemate la lattuga, il pomodoro, il burger di piselli, la crema di yogurt e la lattuga. Chiudete, infilzate con uno stecchino di legno e servite.

8

Burger di zucca mantovana e quinoa

(pag. 94)

Burger di cicerchie con verza e pomodorini

(pag. 94)

Burger di zucca mantovana e quinoa

Ingredienti (per 4 persone)

150 g di quinoa; 350 g di zucca mantovana o piacentina già mondata
150 g di patate già lessate; 2 carote; 2 coste di sedano
3 cipollotti rossi; 1 scalogno; 3 pomodorini secchi; 30 g di prezzemolo
farina di riso; olio extravergine di oliva; sale

Preparazione

1. Tagliate a pezzi la zucca, avvolgetela in un foglio di carta forno e fatela cuocere in forno a 180 °C per circa 30 minuti, fino a renderla morbida. Levate e lasciate raffreddare.

2. Tritate lo scalogno, il prezzemolo e i pomodorini secchi. Lessate la quinoa in acqua bollente e salata seguendo le indicazioni sulla confezione. Quindi scolatela per bene e lasciatela intiepidire.

3. In una ciotola raccogliete la zucca cotta, le patate schiacciate, la quinoa, il trito di scalogno, pomodorini e prezzemolo, e un pizzico di sale. Mescolate e tenete da parte.

4. Tagliate le carote e il sedano a fettine sottili, e i cipollotti a spicchi. Fate rosolare le verdure in una padella con un filo di olio e un pizzico di sale. Formate dei burger con l'impasto, passateli nella farina di riso e poi fateli rosolare in un'altra padella con un filo di olio 3-4 minuti per lato. Quando i burger avranno formato una crosticina croccante, levateli e trasferiteli nei piatti da portata. Accompagnate con le verdure e servite.

Burger di cicerchie con verza e pomodorini

Ingredienti (per 4-6 persone)

250 g di cicerchie decorticate; 400 g di verza già pulita; 1 spicchio di aglio
1 cipollotto; 1 rametto di rosmarino; 1 patata bianca media; 250 g di pomodorini
3 rametti di timo; olio extravergine di oliva; sale e pepe

vi servono inoltre: **fettine di pane**

Preparazione

1. Mettete le cicerchie in ammollo in acqua fredda per circa 2 ore. Scolatele e raccoglietele in una pentola con 1,2 l di acqua fredda, l'aglio pelato, il cipollotto, tritato, il rosmarino e la patata, sbucciata e fatta a tocchetti. Portate a bollore e fate cuocere per circa 45 minuti su fiamma dolce, mescolando di tanto in tanto.

2. Tritate finemente le foglie di verza, unitele alle cicerchie e proseguite la cottura per altri 15 minuti, mescolando continuamente. Se il composto non fosse sufficientemente sodo, continuate la cottura.

3. Suddividete la crema di cicerchie in 4-6 coppapasta da 8 cm di diametro, unti all'interno con un po' di olio. Riempite fino all'orlo e lasciate intiepidire. Intanto tagliate i pomodorini a metà e fateli saltare in una padella con un filo di olio, un pizzico di sale e di pepe e il timo sfogliato per qualche minuto.

4. Nel frattempo tostate le fettine di pane in forno o su una piastra ben calda. Sformate i burger di cicerchie su piatti da portata, accompagnate con i pomodorini ben caldi e le fette di pane tostato, e servite.

Chickpeasburger con cipolle rosse e gorgonzola

Ingredienti (per 4 persone)

200 g di farina di ceci
600 ml di acqua
2 cipolle rosse medie
1 cucchiaio di semi di finocchio
200 g di gorgonzola cremoso
olio extravergine di oliva; sale e pepe

vi servono inoltre

4 panini ai semi per hamburger

Preparazione

1. Stemperate la farina di ceci con l'acqua e mescolate per bene per evitare la formazione di grumi. Coprite e lasciate riposare per 4 ore. Sbucciate e tagliate a fette sottili le cipolle. Scaldate un filo di olio in una padella antiaderente, aggiungete le cipolle e fatele stufare con un goccio di acqua e un pizzico di sale.

2. Trascorso il tempo di riposo della pastella, aggiungete un pizzico di sale, i semi di finocchio e un filo di olio, e mescolate. Versate il composto in una teglia da 20x30 cm, ben unta di olio, e formate uno strato spesso circa 1 cm. Infornate a 220 °C e fate cuocere per circa 15-20 minuti, fino a doratura.

3. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, lasciate intiepidire e profumate con una macinata di pepe. Con un coppapasta ricavate tanti dischetti dello stesso diametro dei panini. Fate tostare il pane in forno fino a renderlo croccante.

4. Lavorate il gorgonzola fino a renderlo cremoso. Spalmate il formaggio sul pane, mettete le cipolle, un hamburger di ceci, un altro po' di formaggio, un hamburger di ceci e altre cipolle. Chiudete, infilzate con uno stecchino di legno e servite.

Bis d'autore!

A TUTTO TONNO

IL FILETTO DI TONNO FRESCO VIENE CUCINATO A REGOLA D'ARTE DALLO CHEF STELLATO LELE USAI. FRITTO IN OLIO BEN CALDO, MA CON DUE TECNICHE DIFFERENTI (PASTELLA E PANATURA), VIENE INFINE ACCOMPAGNATO DA UNA CREMA DI LEGUMI E UN CHUTNEY DI FRUTTA. PERFETTI PER ESALTARNE IL GUSTO E LE DIVERSE CONSISTENZE

di **EMANUELA BIANCONI**; ricette di **LELE USAI**
foto di **ANTONELLA ARAVINI** (ritratto), **ALESSANDRO ROMITI** (ricette)

Il **tonno rosso** *(*Thunnus thynnus*) è una specie pelagica diffusa nel mar Mediterraneo e negli oceani Indiano, Pacifico e Atlantico. Adatto al nuoto, è in grado di raggiungere velocità di crociera sorprendenti. Grazie a queste abitudini e al fatto che si sposta di continuo (parte dalle fredde acque dell'Artico e dell'Antartico, e arriva in quelle calde del Golfo del Messico e del Mediterraneo), questa specie si caratterizza per le carni, di colore rosso appunto, gustose, pregiate e particolarmente richieste (soprattutto dal mercato giapponese). Altrettanto ricercato, è il* **tonno alalunga** *(*Thunnus alalunga*), dalle carni più chiare con sfumature rosa. Le altre specie, invece, sono meno pregiate e destinate soprattutto all'industria conserviera.*

✱ Lele Usai *è lo chef del ristorante "Il Tino" di Ostia (una stella Michelin). La sua è una cucina creativa, fresca e giovane, fondata sulla qualità delle materie prime e sulla stagionalità dei prodotti.*

Tonno croccante con chutney al mango

Ingredienti (per 4 persone)

600 g di tonno in un filetto unico; 100 ml di salsa di soia 100 g di farina 00; 200 g di panko; olio di semi di arachide

per il chutney al mango:

2 manghi non troppo maturi 2 scalogni; 50 g di zenzero 1 spicchio di aglio; 40 ml di aceto di riso; 1 ciuffo di coriandolo 50 g di burro; semi di coriandolo

Preparazione

1. Passate il filetto di tonno nella farina, poi nella salsa di soia e infine nel panko. Premete bene per far aderire la panatura. Nel frattempo scaldate abbondante olio di semi in una padella dai bordi alti, immergete il filetto e fatelo friggere per circa 30 secondi. Quindi scolatelo delicatamente e fatelo asciugare su carta assorbente da cucina.

2. Per il chutney: fate soffriggere dolcemente l'aglio e i semi di coriandolo con il burro; eliminate l'aglio, aggiungete lo zenzero e gli scalogni, tritati finemente, e fate rosolare per un altro minuto. Unite i manghi, sbucciati e tagliati a dadini, e l'aceto, e proseguite la cottura a fuoco medio per 5 minuti. Spegnete, fate raffreddare e profumate con qualche foglia di coriandolo, tritata grossolanamente.

3. Distribuite 2 cucchiai di chutney nei piatti da portata e adagiate sopra il tonno, tagliato a fettine. Portate in tavola e servite.

Tempura di tonno con crema di lenticchie

Ingredienti (per 4 persone)

4 filetti di tonno da circa 150 g l'uno; 150 g di farina di riso
150 g di maizena
5 g di baking powder
3-4 foglie di alloro; salsa di soia
olio di semi di arachide

per la crema di lenticchie
200 g di lenticchie
1 spicchio di aglio
1 foglia di alloro
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1. Per la crema: mettete le lenticchie in ammollo in abbondante acqua per circa 3 ore. Trascorso il tempo di ammollo, fate rosolare l'aglio e l'alloro in un pentolino con un filo di olio; eliminate l'alloro e l'aglio, aggiungete le lenticchie, regolate di sale e di pepe e proseguite la cottura per 1 ora.

2. Trascorso il tempo di cottura, frullate le lenticchie con un mixer a immersione fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Aggiustate di sale e di pepe. Per la tempura: miscelate la farina con la maizena e il baking powder; versate dell'acqua gassata e mescolate fino a ottenere una pastella liscia. Scaldate abbondante olio di semi in una padella dai bordi alti. Passate i filetti di tonno nella pastella, immergeteli nell'olio e poi friggeteli per circa 40 secondi. Quindi scolateli delicatamente e fateli asciugare su carta assorbente da cucina.

3. Velate i piatti da portata con qualche cucchiaiata di crema di lenticchie. Adagiate sopra un filetto di tonno, tagliato in due in senso obliquo, e condite con un goccio di salsa di soia. Guarnite con qualche fogliolina di alloro e servite.

TARASSACO

IL SOFFIONE DEPURATIVO DI PRIMAVERA

Chiamato anche "dente di leone", il tarassaco si rivela una pianta detossificante dalle straordinarie proprietà curative. Preziosa per fegato, pelle e reni, è ideale in questa stagione

di MARTINA SALZA*

Definito nei trattati medici greco-romani come il rimedio per ogni turbamento, come ci suggerisce anche l'etimologia del termine (*taraké* turbamento e *akos* rimedio), il tarassaco ebbe grande successo e impiego solo nel Rinascimento come il depurativo per eccellenza.

VIRTÙ CURATIVE

La sua caratteristica di "radice amara" ne bloccò in parte l'impiego, ma oggi i numerosi studi scientifici ci confermano che sono proprio le sue sostanze amare a conferirle le proprietà depurative su fegato, pelle e reni, gli organi emuntori. Ai primi tepori primaverili, il tarassaco, detto anche "dente di leone", si rivela una pianta detossificante preziosa per tutti, per praticare una profonda pulizia interna, come si fa per le parti esterne del nostro corpo, uscendo dal chiuso e dal torpore dell'inverno. È la cosiddetta "tarassacoterapia", dagli effetti eccezionali.

VIRTÙ ED IMPIEGHI
Per il risveglio del fegato

Decotto depurativo

30 g di radice di tarassaco officinale
30 g di radice di cardo mariano
20 g di betulla in foglie
20 g di carciofo in foglie
10 g di radice di liquirizia

•••

Fate bollire 2 cucchiai di questa miscela in 1/2 l di acqua per 7-8 minuti. Lasciate raffreddare e bevete lontano dai pasti durante la giornata. Essendo tale decotto abbastanza amaro, si consiglia di aggiungere una puntina di miele e, volendo, aumentate la quantità di liquirizia per renderlo più dolce. Utile per pulire il fegato e drenare, grazie ai flavonoidi del tarassaco, eliminare le sostanze tossiche (quelle che giornalmente ingeriamo a causa di detersivi, solventi e metalli pesanti) grazie alla silimarina del cardo mariano, aiutare la digestione, specie se lenta e difficile, grazie al carciofo.

Per il risveglio della pelle

Decotto depurativo per la pelle

40 g di tarassaco
40 g di bardana

•••

Preparate il decotto come il precedente e bevete seguendo le stesse modalità.

Ricette di bellezza
Tonico depurativo

È possibile utilizzare il liquido ottenuto anche come tonico depurativo per pelle impura, con brufoli e foruncoli. Tamponate con un batuffolo di cotone dopo una attenta pulizia del viso. Conservate in frigorifero.

PER UN TRIPUDIO DI SAPORI...
Insalata di tarassaco

Preparate una originale insalata depurativa con le sue foglie tenere e fresche, i bei fiori gialli e, volendo, altre piante primaverili. Per colorarla ancora di "primavera" aggiungete uova sode, pancetta e pane tostato a dadini.

Infine... per sognare

Esprimete un desiderio, soffiate con energia sul soffione: se con un solo soffio si fanno volare tutti i semi... il desiderio si avvererà.

* Specializzata in Fitoterapia, Martina Salza è autrice del libro "Un dono per ogni stagione. Le piante per il benessere di tutto l'anno", una piccola ma ricchissima enciclopedia di piante medicinali e rimedi naturali (per info: smartina1965@gmail.com).

BRASARTE

ROSOLATURA A FIAMMA VIVACE IN UN GRASSO CALDO E COTTURA LENTA CON L'AGGIUNTA DI UN LIQUIDO. ECCO LE FASI SALIENTI DELLA BRASATURA, TECNICA CHE CONSENTE DI OTTENERE UNA CARNE TENERISSIMA E QUASI CARAMELLATA. ESEGUITA A REGOLA D'ARTE E DECLINATA IN SEI RICETTE DIVERSE, CREATIVE E GOURMET

di **EMANUELA BIANCONI**; ricette di **MASSIMO PICCHERI** (Le Officine del Gusto, Roma) - foto e styling di **ELISA ANDREINI**

Brasato di manzo
con carciofi alla mentuccia
e pecorino stagionato
(pag. 102)

A proposito di tagli...

Campanello
Detto anche pesce, piccione e colarda, è un taglio posteriore del bovino, situato dietro la tibia. Di forma più o meno ovale, è indicato per brasati, stracotti, bolliti e spezzatini.

Cappello del prete
Di forma stretta e allungata, si ricava dai muscoli della spalla del bovino. Leggermente venato di tessuto connettivo al centro, è particolarmente adatto per brasati, bolliti, lessi e spezzatini, ma anche per scaloppine e straccetti. È conosciuto anche come spalla, polpa di spalla, e fesone di spalla.

Fascia di pezza
È la parte inferiore della pezza (taglio formato da grandi muscolari situate vicino all'anca del bovino, nota anche come scamone, sottocoda e colarda). Particolarmente pregiata, è indicata in particolare per brasati, stracotti e stufati.

Sbordone
Chiamato anche fusello, girello di spalla e lacertino, si ricava dalla spalla del bovino. Le sue destinazioni ideali: brasati, bolliti, arrosti e bistecche.

Girello
Situato nel margine posteriore della coscia del bovino, magro e privo di nervi, è uno dei tagli più pregiati del bovino. Conosciuto anche come magatello e lacerto, è ottimo per arrosti, cotolette e carpacci (oltreché, per stracotti). Ultima cosa: è il taglio per antonomasia con cui si prepara il vitello tonnato.

Brasato di manzo con carciofi alla mentuccia e pecorino stagionato

Ingredienti (per 4 persone)

800 g di cappello del prete di manzo; 4 carciofi; 1 costa di sedano; 1 carota 1 cipolla; 1 limone; 2 bicchieri di vino bianco; 2 spicchi di aglio; 1 ciuffo di mentuccia pecorino stravecchio; olio di semi di girasole; olio extravergine di oliva; sale

1

2

1. LASCIATE STUFARE GLI ODORI

Pulite gli odori e tagliateli a dadini. Fateli appassire in un tegame capiente con un generoso filo di olio; versate 1 bicchiere di acqua e lasciate stufare per 5 minuti.

2. FATE ROSOLARE LA CARNE

Disponete il cappello del prete e fatelo rosolare su tutti i lati, quindi sfumate con 1 bicchiere di vino, salate, incoperchiate e lasciate cuocere per circa 1 ora.

3

3. BAGNATE CON IL VINO

Trascorso questo tempo, bagnate con il vino restante e proseguite la cottura per altri 45 minuti. Trascorso il tempo di cottura, spegnete e lasciate riposare per una decina di minuti.

4. PULITE I CARCIOFI
Pulite i carciofi, eliminate le foglie esterne più dure e sciacquateli. Raccoglieteli in una ciotola, lasciandoli interi, con acqua acidulata con succo di limone.

5. FATELI ROSOLARE A TESTA IN GIÙ
Scolate i carciofi e sistemateli a testa in giù in una pentola dai bordi alti; aggiungete un filo di olio, un pizzico di sale, gli spicchi di aglio in camicia e la mentuccia, e mettete sul fuoco.

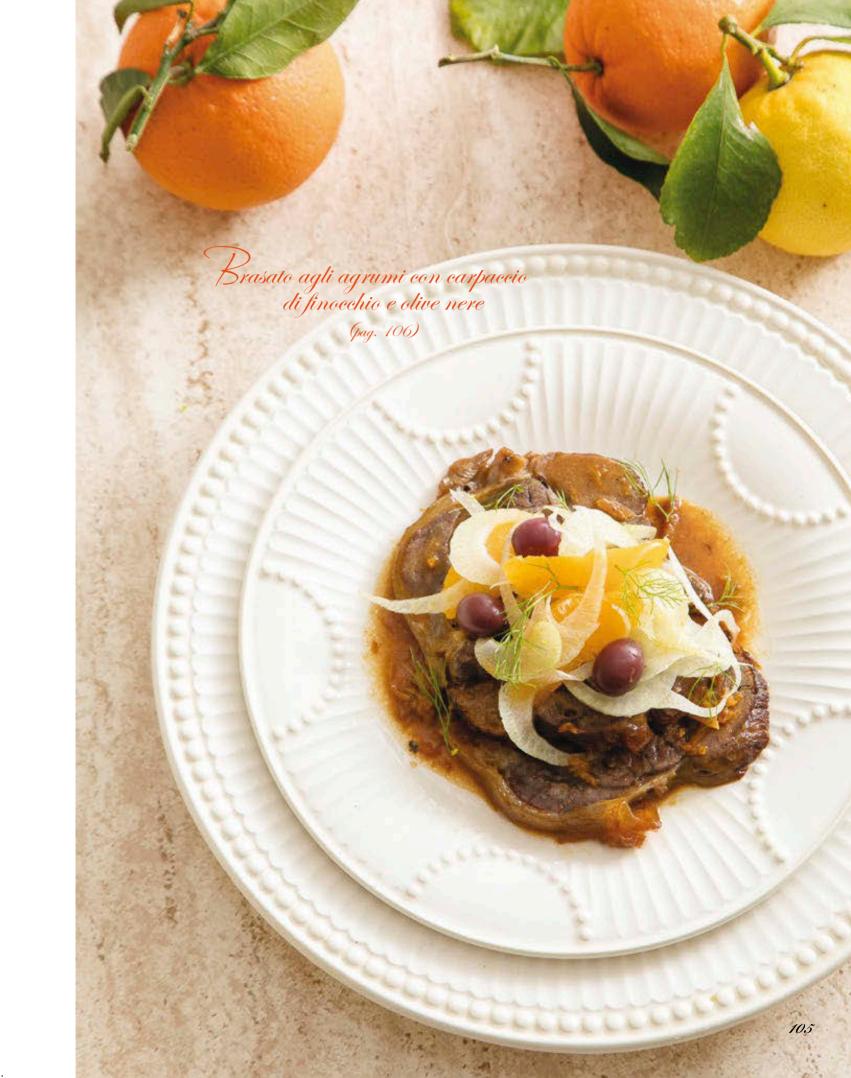
6. COPRITE E CUOCETE
Coprite con la carta del pane e il coperchio, e lasciate cuocere per una ventina di minuti.

7. PASSATELI IN ACQUA E GHIACCIO
Trascorso il tempo di cottura, prendete delicatamente i carciofi dal gambo e passateli in acqua e ghiaccio.

8. E INFINE FRIGGETELI
Friggeteli in abbondante olio di semi ben caldo. Quando saranno ben dorati, scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. Tagliate la carne a fette di circa 1/2 cm di spessore e cospargetele con qualche scaglia di pecorino. Accompagnate con i carciofi e servite.

Brasato agli asparagi in fricassea
(pag. 106)

Brasato agli agrumi con carpaccio di finocchio e olive nere

(pag. 106)

Brasato agli asparagi in fricassea

Ingredienti (per 4 persone)

800 g di sbordone di manzo
1 mazzo di asparagi
4 uova
2 bicchieri di vino bianco
1 costa di sedano
1 carota; 1 cipolla
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1. Lavate gli asparagi, puliteli e ricavate solo le punte. Lessatele in acqua bollente e salata per pochissimi minuti, quindi scolatele al dente e trasferitele in una ciotola con acqua e ghiaccio. Pulite gli odori e tagliateli a dadini. Fateli rosolare in una casseruola con un generoso filo di olio; versate 1 bicchiere di acqua e lasciate stufare.

2. Quando l'acqua sarà quasi completamente evaporata, disponete lo sbordone di manzo e fatelo rosolare su tutti i lati a fuoco lento. Sfumate con 1 bicchiere di vino, salate, incoperchiate e lasciate cuocere per un'oretta.

3. Trascorso questo tempo, sfumate con il vino restante e lasciate cuocere per altri 45 minuti, sempre a fuoco lento. Nel frattempo fate saltare le punte di asparagi in un'altra padella con un filo di olio. Sbattete le uova con un pizzico di sale e di pepe, versatele nella padella degli asparagi e poi spegnete.

4. Trascorso il tempo di cottura della carne, spegnete, trasferite su un tagliere e lasciate riposare per qualche minuto. Tagliatela a fette di circa 5 mm e distribuitele nei piatti da portata. Nappate con il fondo di cottura, accompagnate con le punte di asparagi in fricassea e servite.

Brasato agli agrumi con carpaccio di finocchio e olive nere

Ingredienti (per 4 persone)

800 g di campanello di manzo
4 arance; 2 limoni
8 finocchi
50 g di olive nere di Gaeta
brodo vegetale
olio extravergine di oliva
sale dolce di Cervia; pepe

Preparazione

1. Legate il campanello di manzo con dello spago da cucina (legatelo in 4 punti, così che cuocia in modo omogeneo). Lavate per bene 2 arance e 2 limoni, ricavatene la scorza e tagliatela a fettine sottili.

2. Sistemate un tegame capiente su fuoco medio, versate un filo di olio e fatelo scaldare. Disponete il campanello di manzo e fatelo rosolare su tutti i lati, quindi sfumate con 1 bicchiere di brodo, salate e aggiungete le scorze degli agrumi; incoperchiate e lasciate cuocere per un'oretta a fuoco lento.

3. Trascorso questo tempo, sfumate con un altro bicchiere di brodo e lasciate cuocere per altri 45 minuti, sempre a fuoco lento. Intanto lavate i finocchi, mondateli e tagliateli a fettine sottili. Pelate al vivo le arance restanti e tagliate a spicchi la polpa. Riunite finocchi e arance in una ciotola, condite con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. Aggiungete le olive e mescolate per bene.

4. Trascorso il tempo di cottura del brasato, spegnete il fuoco, eliminate lo spago e lasciate riposare per una decina di minuti. Tagliatelo a fette di circa 1 cm e distribuitele nei piatti da portata. Nappate con il fondo di cottura agli agrumi, disponete sopra il carpaccio di finocchi e servite.

Brasato al radicchio sfumato al vino con speck croccante

Ingredienti (per 4 persone)

800 g di fascia di pezza di manzo
2 cespi di radicchio trevigiano
2 bicchieri di vino nebbiolo
4 fette di speck
1 scalogno
olio extravergine di oliva
sale di Cervia

Preparazione

1. Lavate i cespi di radicchio, mondateli e tagliateli a fettine (tipo fettuccine). Legate la carne con dello spago da cucina (legatela in 4 punti, così da ottenere una cottura omogenea). Tritate lo scalogno e fatelo rosolare in un tegame capiente con un filo di olio. Disponete la carne e fatela rosolare da tutti i lati.

2. A questo punto aggiungete il radicchio e sfumate con un goccio di vino. Quindi salate, incoperchiate e fate cuocere a fuoco lento per circa 3 ore, bagnando di tanto in tanto con altro vino.

3. Tagliate a metà le fette di speck e sistematele in una teglia, foderata con carta forno. Infornate a 200 °C e fate cuocere fino a quando saranno ben dorate e croccanti. Trascorso il tempo di cottura del brasato, spegnete e lasciate riposare per una decina di minuti. Tagliate a fette il brasato e nappate con il fondo di cottura. Accompagnate con il radicchio trevigiano, guarnite con lo speck croccante e servite.

Brasato al radicchio sfumato al vino con speck croccante

Brasato di manzo porro e topinambur

Ingredienti (per 4 persone)

800 g di campanello di manzo; 500 g di topinambur; 2 porri grandi; qualche rametto di timo brodo vegetale; olio extravergine di oliva; sale dolce di Cervia

Preparazione

1. Lavate per bene i topinambur, pelateli e tagliateli a tocchi. Legate il piccione di manzo con dello spago da cucina (legatelo in 4 punti, così che cuocia in modo omogeneo). Lavate i porri, eliminate le foglie più esterne e tagliateli a rondelle. Fatele rosolare in un tegame con un generoso filo di olio, quindi bagnate con 1 bicchiere di acqua e lasciate stufare.

2. Quando l'acqua sarà evaporata, aggiungete il piccione di manzo e fatelo rosolare su tutti i lati. Sfumate con 1 bicchiere di brodo, incoperchiate e lasciate cuocere per un'oretta. Trascorso questo tempo, unite i topinambur, salate, bagnate con un altro bicchiere di brodo e proseguite la cottura per altri 40 minuti.

3. Trascorso il tempo di cottura, spegnete il fuoco, eliminate lo spago e fate riposare per una decina di minuti. Tagliate la carne a fette di circa 1/2 cm di spessore e distribuite nei piatti da portata. Accompagnate con i topinambur e i porri, nappate con il fondo di cottura, profumate con il timo e servite.

Brasato di vitella con purè di carote e patate

Ingredienti (per 4 persone)

800 g di girello di vitella; 6 patate grandi; 3 carote; 1 cipolla
1 costa di sedano; 1 ciuffo di prezzemolo; 1 bicchiere di latte
1 noce di burro; brodo vegetale; olio extravergine di oliva; sale

Preparazione

1. Lavate e mondate le carote e il sedano; sbucciate la cipolla e le patate, e tagliate tutto a tocchetti. Scaldate un filo di olio in una casseruola capiente, unite le verdure e fatele rosolare su fuoco medio. Sistemate il girello e fatelo rosolare su tutti i lati, quindi sfumate con 1 bicchiere di brodo vegetale, salate, incoperchiate e lasciate cuocere a fuoco lento per circa 1 ora.

2. Trascorso il tempo di cottura, prelevate il girello e tenetelo da parte in caldo. Raccogliete le verdure e il fondo di cottura in un mixer da cucina e frullate per bene. Rimettetelo nella casseruola, aggiungete il burro, un pizzico di sale e il latte, e fate cuocere per una decina di minuti, fino a ottenere un purè piuttosto denso (tenete da parte qualche verdura intera).

3. Tagliate il girello a fettine e distribuitele nei piatti da portata. Accompagnate con il purè di carote e patate, guarnite con una fogliolina di prezzemolo e le verdure lasciate intere, e servite.

W le BRACIOLE

PIATTO TIPICO DELL'ITALIA MERIDIONALE, IN PARTICOLARE DELLA SICILIA, LA BRACIOLA SI RICAVA DAI TAGLI PIÙ MAGRI E COMPATTI DEL VITELLONE (MA ANCHE DEL MANZO E DEL CAVALLO). FARCITI CON IMBOTTITURE GOLOSE, TRADIZIONALI E PIÙ CREATIVE, E POI ARROTOLATI A INVOLTINO, VENGONO COTTI A PUNTINO. CON RISULTATI DA VERI GOURMET

di EMANUELA BIANCONI; ricette di MASSIMO PICCHERI (Le Officine del Gusto, Roma) - foto di GIORGIA NOFRINI; styling di ALICE ADAMS

Braciole alla messinese (pag. 112)

Braciole radicchio gorgonzola e noci
(pag. 112)

Braciole alla messinese

Ingredienti (per 4 persone)

8 fette di cuore di noce di vitellone; 100 g di caciocavallo ragusano qualche fettina di pane raffermo; 1/2 bicchiere di vino bianco olio extravergine di oliva; sale e pepe

Preparazione

1. Battete delicatamente le fettine di cuore di noce con un batticarne, avendo cura di non romperle e di renderle sottili. Quindi dividete ogni fetta a metà.

2. Tagliate il caciocavallo ragusano a dadini piccoli. Tagliate a fettine il pane raffermo, raccoglietelo in un mixer da cucina e tritatelo grossolanamente. Ammorbiditelo con un filo di olio. Farcite ogni fettina di carne con qualche dadino di caciocavallo e un po' di pane.

2. Richiudete accuratamente le fettine, in modo che dai lati non fuoriesca il ripieno, e fermetele con gli stecchini di legno sigillando bene i bordi.

4. Fate scaldare un filo di olio in una padella. Quando sarà ben caldo, disponete le braciole e fatele rosolare su tutti i lati. Bagnate con il vino e lasciate sfumare, quindi proseguite la cottura per una decina di minuti. Regolate di sale e profumate con una macinata di pepe. Distribuite nei piatti da portata e servite ben calde.

Braciole radicchio gorgonzola e noci

Ingredienti (per 4 persone)

8 fettine di girello di vitellone; 1 cespo di radicchio; 200 g di gorgonzola 15 gherigli di noce; 1 scalogno; 1 bicchiere di vino rosso; olio extravergine di oliva; sale

Preparazione

1. Battete le fettine di girellone con un batticarne, avendo cura di non romperle e di renderle sottili. Lavate per bene il cespo di radicchio, eliminate le foglie più esterne e tagliatelo a listerelle sottili. Raccogliete 7 gherigli di noce in un mixer da cucina e tritateli finemente. Unite il gorgonzola, tagliato a dadini, e frullate ancora fino a ottenere un impasto omogeneo.

2. Stendete le fettine di girellone e farcitele con l'impasto di noci e gorgonzola, e qualche listerella di radicchio. Richiudete le fettine, in modo che dai lati non fuoriesca il ripieno, e legatele con spago da cucina.

3. Fate rosolare e appassire lo scalogno, tritato, con un filo di olio in un tegame. Disponete le braciole e fatele rosolare per bene su tutti i lati. Sfumate con il vino, salate e proseguite la cottura, per una decina di minuti. Trascorso il tempo di cottura, distribuite le braciole nei piatti da portata, guarnite con i gherigli di noce restanti e servite.

Spirali cotto e fontina
(pag. 115)

Braciole di carne ricotta e spinaci

Spirali cotto e fontina

Ingredienti (per 4 persone)

**4 fette di noce di vitellone; 12 fette di fontina; 12 fette di prosciutto cotto
2 uova; pangrattato; farina 0; olio extravergine di oliva; sale di Cervia**

Preparazione

1. Battete delicatamente le fettine di noce di vitellone con un batticarne, avendo cura di non romperle e di renderle sottili. Stendetele su un tagliere e sistemate sopra ciascuna 3 fette di fontina e 3 fette di prosciutto.

2. Arrotolate le fettine, in modo che dai lati non fuoriesca il ripieno, e tagliate a rondelle con un coltello ben affilato. Infilzatene 4 su ogni spiedino di legno. Rompete le uova in una ciotola, unite un pizzico di sale e sbattete con una forchetta.

3. Preparate la panatura: raccogliete la farina e il pangrattato in 2 piatti piani. Passate gli spiedini nelle uova, poi nella farina, nuovamente nelle uova e infine nel pangrattato, premendo per far aderire la panatura (gli spiedini dovranno essere perfettamente ricoperti).

4. Sistemate gli spiedini in una teglia, foderata con carta forno, e condite con un filo di olio e un pizzico di sale. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, distribuite nei piatti da portata e servite.

Braciole di carne ricotta e spinaci

Ingredienti (per 4 persone)

**8 fette di girello di vitellone; 400 g di spinaci già puliti; 150 g di ricotta di pecora
parmigiano; brodo vegetale; olio extravergine di oliva; sale e pepe**

Preparazione

1. Sciacquate per bene gli spinaci. Lessateli in acqua bollente e leggermente salata per una decina di minuti, quindi scolateli e fateli raffreddare.

2. Battete delicatamente le fettine di girello di vitellone con un batticarne, avendo cura di non romperle e di renderle sottili. Tritate finemente gli spinaci con un coltello. Raccoglieteli in una ciotola, unite la ricotta e mescolate accuratamente. Regolate di sale e profumate con una macinata di pepe.

3. Sistemate le fettine su un tagliere e farcitele con il composto di ricotta e spinaci. Richiudete le fettine, in modo che dai lati non fuoriesca il ripieno, e fermatele con 2 stecchini di legno.

4. Fate scaldare un filo di olio in una padella, disponete le braciole e fatele rosolare su tutti i lati. Sfumate con un goccio di brodo caldo e proseguite la cottura per una decina di minuti. A cottura ultimata, distribuite le braciole nei piatti da portata, spolverizzate con un po' di parmigiano a scagliette e servite.

Finocchi RIPIENI

Ricetta, foto e styling di VIRGINIA REPETTO

1.
Lavate 4 finocchi, privateli delle barbe e tagliateli a metà. Lessateli in acqua bollente e salata per 5 minuti, quindi scolateli e lasciateli intiepidire. Con uno spelucchino scavatene l'interno.

2.
Tritate 100 g di prosciutto cotto in un mixer da cucina. Spezzettate grossolanamente con le mani altri 100 g di prosciutto.

4.

Farcite i finocchi con il composto e spolverizzateli con un po' di parmigiano grattugiato. Infornate a 190 °C per circa 20-25 minuti (se necessario, ultimate la cottura sotto al grill). Sfornate i finocchi e serviteli caldi o tiepidi.

3.

In una ciotola lavorate 200 g di ricotta vaccina con 1 uovo; aggiungete il prosciutto tritato e quello spezzettato, e mescolate per amalgamare il tutto. Regolate di sale e di pepe.

Germogli di BONTÀ

VERA MINIERA DI VITAMINE, MINERALI, ANTIOSSIDANTI ED ENZIMI, I SEMI GERMOGLIATI DI LEGUMI E VEGETALI SI RIVELANO ANCHE DEI PREZIOSI ALLEATI IN CUCINA. DONANDO FRESCHEZZA, GUSTO E CROCCANTEZZA A PIATTI A BASE DI CARNE, PESCE E VERDURE

a cura della redazione; ricette e foto di **RAFFAELLA CAUCCI**

Frittelle di germogli di soia e gamberetti

Ingredienti (per 4 persone)

30 g di germogli di soia freschi; 2 uova; 100 g di farina 0; 60 g di latte 80 g di gamberetti già sgusciati e sbollentati 2 cucchiai di olio di semi di mais; 1 pizzico di bicarbonato; sale

per accompagnare: **insalatina yogurt intero al naturale**

Preparazione

1. Sciacquate i germogli di soia sotto l'acqua corrente fredda. Quindi scolateli, tamponateli con un telo pulito e teneteli da parte.

2. Sbattete le uova in una ciotola capiente; aggiungete il latte, l'olio e la farina a pioggia, e proseguite a mescolare. Salate, terminate con il bicarbonato, coprite e fate riposare per 15 minuti. Trascorso questo tempo, incorporate i gamberetti e i germogli, e amalgamate.

3. Scaldate il fondo di una padella antiaderente. Versate due cucchiai di pastella per volta, senza aggiungere grassi, e fate cuocere da un lato. Quando si sarà leggermente dorato, girate la frittella con una spatola e proseguite la cottura anche dall'altro lato. Levate e proseguite a realizzare le altre frittelle fino a esaurimento della pastella. Guarnite le frittelle con un po' di insalatina e una cucchiaiata di yogurt al naturale, e servite.

Hamburger di tacchino con germogli di ravanello e salsa all'aglio

(pag. 122)

Salsa all'aglio

Tritate finemente 1/2 spicchio di aglio. Raccoglietelo in una ciotola, unite 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, il succo filtrato di 1/2 lime e 250 g di yogurt intero naturale, e mescolate accuratamente. Coprite e tenete da parte.

Involtini di carta di riso con pollo verdurine e germogli di lenticchie (pag. 122)

Hamburger di tacchino con germogli di ravanello e salsa all'aglio

Ingredienti (per 4 persone)

500 g di fesa di tacchino a fette; 50 g di germogli di ravanello; 2 cucchiaini di curry; 1 lime
4 cipollotti freschi; ketchup piccante; olio extravergine di oliva; sale

vi servono inoltre

4 panini per hamburger

Preparazione

1. Tritate al coltello la fesa di tacchino e raccoglietela in una ciotola. Unite il curry, il succo di 1/2 lime, un filo di olio e un pizzico di sale, e mescolate per bene. Coprite con un foglio di pellicola trasparente e fate marinare per una decina di minuti.

2. Ritagliate 4 quadrati di carta forno da 10 cm di lato. Disponete un coppapasta da 8 cm di diametro sul primo quadrato e riempitelo con la carne di tacchino in modo da ottenere un hamburger spesso circa 2 cm. Compattate la carne con il dorso di un cucchiaio e sfilate delicatamente il coppapasta per formare gli altri hamburger.

3. Scaldate il fondo di una padella antiaderente. Tagliate a metà ogni panino, disponete in padella e fate tostare. Levate il pane e tenete da parte. Pulite i cipollotti, tagliateli a metà e grigliateli. Appena inizieranno a dorarsi, irrorateli con un filo di olio, girateli e proseguite la cottura per 1 altro minuto. Spegnete e tenete da parte.

4. Scaldate un filo di olio in un'altra padella. Aiutandovi con la carta forno, ribaltate gli hamburger nella padella e fateli cuocere su fiamma alta per qualche minuto. Girate e proseguite la cottura anche dall'altro lato su fuoco vivace: ogni hamburger dovrà risultare ben cotto, abbrustolito fuori e succoso all'interno.

5. Disponete le basi dei panini nei piatti da portata. Spalmate un cucchiaio di ketchup piccante e adagiate sopra 2 metà di cipollotto grigliato e poi l'hamburger. Cospargete con la salsa all'aglio e ultimate con i germogli freschi. Chiudete con l'altra metà del panino e servite.

Involtini di carta di riso con pollo verdurine e germogli di lenticchie

Ingredienti (per 4 persone)

8 fogli di carta di riso
400 g di petto di pollo a fette
50 g di germogli di lenticchie; 2 carote
2 cipollotti
1 radice di zenzero
olio di semi di sesamo (o di mais); sale

Preparazione

1. Rimuovete la base e le foglie più esterne dei cipollotti, e poi tagliateli a bastoncini. Spuntate le carote, pelatele e tagliate anche queste a bastoncini. Tagliate il pollo a listerelle.

2. Fate scaldare un filo di olio in una padella, disponete il pollo e le verdure, mescolate e fate dorare su fiamma vivace: il pollo dovrà cuocersi e le verdurine dovranno restare croccanti. Condite con un pizzico di sale. Pelate un pezzetto di zenzero fresco, grattugiatelo e aggiungetelo al pollo. Mescolate e poi spegnete.

3. Versate un pochino di acqua in un piatto piano. Immergete un foglio di carta di riso per qualche secondo, fino a quando non inizierà ad ammorbidirsi. Trasferitelo velocemente su un piano di lavoro (non poroso) e sistemate in orizzontale e alla base del disco un po' di pollo e di verdure e una generosa manciata di germogli.

4. Ripiegate i lati del foglio di carta di riso verso il centro e formate un involtino, avvolgendo il ripieno su se stesso. Proseguite allo stesso modo fino a terminare ripieno e fogli di carta di riso. Tagliate a metà ogni involtino, condite con un filo di olio a crudo e servite.

Insalata tiepida di merluzzo puntarelle olive taggiasche e pomodorini secchi

Ingredienti (per 4 persone)

350 g di filetto di merluzzo già spellato e diliscato
50 g di puntarelle già pulite
2 cucchiai di olive taggiasche già snocciolate
10 pomodorini secchi sott'olio; 1 spicchio di aglio
1 filetto di acciuga
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1. Tagliate il merluzzo a filetti e sbollentateli per qualche minuto in acqua bollente e salata. Scolateli e teneteli da parte. Pelate e schiacciate lo spicchio di aglio con il palmo della mano. Fatelo rosolare con un filo di olio in una casseruola.

2. Unite l'acciuga, ben scolata e fatela sciogliere. Aggiungete le puntarelle e fatele scottare a fuoco vivace per qualche minuto. Spegnete e tenete da parte.

3. Trasferite le puntarelle in una ciotola. Aggiungete le olive, i pomodorini secchi, sgocciolati e tagliati a filetti, e il merluzzo. Condite con un filo di olio, un pizzico di sale e di pepe. Mescolate velocemente, distribuite nei piatti da portata e servite.

Insalata tiepida di merluzzo puntarelle olive taggiasche e pomodorini secchi

Spaghetti di riso con uova germogli di erba medica e salsa di soia

Ingredienti (per 4 persone)

320 g di spaghettini di riso
40 g di germogli freschi di erba medica
3 uova
salsa di soia
olio di semi di mais
sale

Preparazione

1. Rompete le uova in una ciotola, conditele con un pizzico di sale e sbattetele con una forchetta. Fate scaldare un filo di olio in una padella antiaderente, versate le uova e fatele rapprendere per qualche secondo. Togliete velocemente dal fuoco e mescolate in modo da strapazzarle. Levate due terzi di uova e tenete da parte.

2. Portate a bollore una pentola piena di acqua. Versate gli spaghettini di riso nell'acqua bollente, spegnete, incoperchiate e lasciate in ammollo per circa 3 minuti. Quindi tagliateli grossolanamente con le forbici, scolateli e fateli saltare in padella insieme alle uova restanti su fuoco vivace. Sfumate con un po' di salsa di soia e poi spegnete.

3. Distribuite gli spaghettini nei piatti da portata. Ricopriteli con le uova tenute da parte e con una generosa manciata di germogli di erba medica. Ultimate con un filo di salsa di soia e servite.

Vellutata di spinaci con germogli di erba medica salsa al parmigiano e zeste di mandarino

Ingredienti (per 4 persone)

500 g di spinaci freschi già puliti
40 g di germogli di erba medica
3 patate medie
1/2 cipolla
200 ml di panna fresca
100 g di parmigiano grattugiato
2 mandarini
500 ml di brodo vegetale
burro
sale

Preparazione

1. Sbucciate le patate e tagliatele a cubetti. Mondate la cipolla e tritatela finemente, quindi fatela rosolare con una noce di burro in una casseruola dai bordi alti. Aggiungete le patate e fate insaporire per 5 minuti. Versate il brodo e portate a bollore.

2. Tritate grossolanamente gli spinaci con un coltello, aggiungeteli in pentola gradualmente, man mano che appassiscono, incoperchiate e fate cuocere per una decina di minuti.

3. Nel frattempo portate a bollore 100 ml di panna in un pentolino. Togliete dal fuoco, aggiungete il parmigiano e mescolate. Rimettete sul fuoco, sempre mescolando, e fate sciogliere completamente il formaggio. Spegnete e tenete da parte.

4. Con un frullatore a immersione frullate gli spinaci e le patate fino a ottenere una consistenza cremosa. Aggiungete la panna rimanente e una noce di burro, e rimettete sul fuoco per qualche minuto. Aggiustate di sale.

5. Distribuite la vellutata nei piatti da portata. Versate sulla superficie un po' di salsa al parmigiano disegnando una spirale. Ultimate con le zeste di mandarino e i germogli di erba medica, e servite.

METTETEVI IN FILA

Una storica bottega romana del borghesissimo quartiere Prati, che per più di 80 anni è stata un punto di riferimento per buongustai e fu immortalata niente di meno che da Giacomo Balla in un suo quadro (*La fila per l'agnello*, del 1942), ha aperto le porte di un

nuovo locale ai Parioli, ed è stato successo clamoroso. Che, però, non è da ascrivere solo alla buona reputazione dell'insegna. *Ercoli 1928 ai Parioli* è una bottega trasversale, una gastronomia-bistrot di nuova concezione nella Capitale, che offre prodotti eccellenti, ottima cucina, vermouth bar di prim'ordine e servizio up to date. Cioè dalle 9 di mattina all'una di notte, tutti i giorni, per spesa, colazione, spuntino, merenda, aperitivo, cena e dopocena. Formaggi, salumeria e ittico,

▶▶

TIPICITÀ: TUTTO IL BUONO DELLE MARCHE

A **Fermo**, **dal 4 al 6 marzo**, cibi di alta gamma, creatività, manualità e territori a confronto: torna **Tipicità**, festival del buon gusto e del buon vivere, con oltre 90 eventi in un weekend. Al centro della scena l'enogastronomia, con un intero padiglione dedicato alle prelibatezze marchigiane, a cooking show e degustazioni per testare sapori di tradizione e preparazioni inconsuete. Ricchi di attrattive anche le sezioni dedicate al "Grand Tour", cioè alla scoperta dei territori attraverso la cultura del cibo e del saper fare. Che nei percosi di Art&Genius trova espressioni di artigianato antico rinnovato nel presente con grande creatività. La sera, tutta vita con gli appuntamenti di Tipicità in the City, nel centro storico di Fermo. Per info: www.tipicita.it

da acquistare al banco (oppure da scegliere al tagliere); il menu accattivante di Andrea Di Raimo al tavolo; aperitivi strepitosi a base di Vermouth pregiati al banco del bar, con la regia di Federico Tomasselli; cantina in generale interessante. E anche un tavolo sociale da 14 posti. A Roma, che è piazza difficilissima non tanto per le nuove aperture, quanto per l'affermazione delle stesse, c'è già da fare la fila per le prenotazioni: non sarà un caso che la formula deriva da un team guidato da imprenditori giovani e capaci come Gino Cuminale e Dany di Giuseppe (quelli de Il Porto Fluviale, per intenderci), che nel campo della ristorazione romana hanno già fatto "bingo" altre volte. Ad maiora!
www.ercoli1928.com

PRONTI PER LA OYSTER FASHION NIGHT?

Un percorso sensoriale tra le più pregiate qualità di ostriche val bene un viaggetto a Milano, che, comunque – non c'è bisogno di sottolineare – è pur sempre una città ricca di attrattive d'ogni genere e soprattutto di ultima tendenza. Perché a Milano? Perché qui il *Pier52*, elegante locale di charme, tutto bianco, raccolto, con scenografica finestra vista cucina, si sta facendo conoscere come luogo d'elezione per degustazioni di ostriche d'eccellenza: dalle *Utah Beach* della Normandia alle *Marvilles* (Marennes – Oléron), da *Les Marie Morganes* bretoni, alle *Gillardeau* "griffate" sul guscio con una "G" (Marennes – Oléron), fino alle *Tarbouriech* (Etang de Thau) o alle irlandesi *Eske*… il plateau ne offre 8 varietà in purezza, oppure 16 in originali abbinamenti alla vodka, a seconda della stagione (e dei mesi con la "r" nel nome). Degustazioni principesche, accompagnate dal racconto appassionato del giovane patron, Edi Beqja, ormai un esperto in materia, e proposte a costi possibili. Merita attenzione anche il menu di mare dello chef Liborio Genovese, che porta tutta la sua sicilianità in una cucina mediterranea rivisitata con elegante opulenza.
www.pier52milano.com

VALORE AL MADE IN ITALY

È diventato un appuntamento di respiro internazionale la manifestazione **Le Strade Della Mozzarella**, che per il suo decennale, dopo l'anteprima parigina e le tappe a Milano presso il Lentini's Pizza&Restaurant e il Baglioni Hotel Carlton e quella a **Londra**, il 27 e 28 febbraio sempre al Baglioni Hotel, toccherà **Paestum**, il **19** e **20 aprile** al Savoy Beach Hotel e continuerà a **New York**, ospitato dallo Show Room Pentole Agnelli, il **28** e **29 giugno**. La rosa di appuntamenti sarà ufficialmente chiusa da un **main event autunnale** – organizzato in una location che sarà svelata più avanti. Di certo non mancherà di stupire e accogliere tutti coloro che in questi anni hanno contribuito a rendere **LSDM**, congresso internazionale di cucina d'autore – nato 11 anni fa dall'idea di Barbara Guerra e Albert Sapere come congresso sulla mozzarella di bufala campana dop e oggi volto a indagare in una visione più ampia le potenzialità dei prodotti dell'agroalimentare italiano attraverso la creatività dei grandi chef – un evento culturale di richiamo in tutto il mondo.
www.lsdm.it

PAN PER *focaccia*

SEI VERSIONI DIVERSE PER LA PIÙ TIPICA DELLE PREPARAZIONI D'ASPORTO. TUTTE REALIZZATE CON FARINE DI PRODUZIONE PROPRIA, DA GRANI SELEZIONATI E MACINATI A PIETRA, SONO OTTIME SIA FUMANTI SIA FREDDE

di EMANUELA BIANCONI; ricette di GIOVANNI GANDINO; foto di RAFFAELLA CAUCCI

✱ Giovanni Gandino *è maestro panificatore e docente di tecnica molitoria. Consulente di alcune importanti aziende dolciarie e molitorie, per le quali si occupa di "ricerca e sviluppo", è inoltre socio e collaboratore dell'Antim (Associazione nazionale tecnici dell'industria molitoria).* ***Da quest'anno produce le farine "Molino del '12".*** *Provenienti da grani a km 0 e macinati a pietra, vengono realizzate con un piccolo impianto molitorio nei pressi di Fossano, in provincia di Cuneo. Potete scrivergli contattandolo sulla sua pagina Facebook o all'indirizzo e-mail elianto_74@yahoo.it*

Focaccia al salmone indivia belga e robiola

(pag. 132)

Focaccia ripiena al pesto

(pag. 132)

Focaccia ripiena ai broccoletti e salsiccia

(pag. 132)

ALICE *(canale* ***221*** *DTT)*

Prossimamente Giovanni Gandino sarà ospite fisso nel programma "CASA ALICE". Su Alice Tv!

Focaccia al salmone indivia belga e robiola

Ingredienti

500 g di manitoba
250 ml di acqua fredda
100 ml di olio extravergine di oliva (leggero)
8 g di sale
12 g di lievito fresco
250 g di salmone affumicato
400 g di robiola
2 cespi di indivia belga
vi serve inoltre
olio extravergine di oliva

Preparazione

1. Fate sciogliere il lievito nell'acqua. Unite la farina e iniziate a impastare, quindi incorporate poco alla volta l'olio e proseguite a lavorare. Quando l'impasto sarà ben legato, unite infine il sale. Formate una palla, avvolgete con la pellicola trasparente e lasciate riposare in frigorifero per almeno un'ora.

2. Trascorso il tempo di riposo, dividete l'impasto a metà e poi stendetelo in forma circolare prima con un matterello e poi utilizzando le nocche delle mani: allargatelo il più possibile, fino a ottenere un velo quasi trasparente. Ungete una teglia con un filo di olio e foderatela con l'impasto.

3. Distribuite sopra il salmone a fettine, la robiola in ciuffetti e l'indivia belga, pulita e tagliata a listerete sottili. Condite con un altro filo di olio e coprite con il secondo strato di impasto. Sigillate i lati e bucherellate la superficie con una forchetta, in prossimità dei pezzetti di robiola.

4. Ungete con un altro filo di olio e infornate a 250 °C per una decina di minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, tagliate a fette e servite.

Focaccia ripiena al pesto

Ingredienti

1 kg di farina (220 W)
550 g di acqua fredda
60 g di olio extravergine di oliva
25 g di sale
7 g di lievito di birra secco (o 25 g di quello fresco)
400 g di pesto alla genovese
100 g di fagiolini già lessati
400 g di patate già lessate e tagliate a cubetti
vi serve inoltre
olio extravergine di oliva

Preparazione

1. Miscelate il lievito con la farina e disponeteli a fontana. Unite al centro l'acqua fredda e iniziate a impastare. Appena la farina avrà assorbito l'acqua, incorporate l'olio e poi il sale, e proseguite a lavorare fino a ottenere un impasto sodo e omogeneo. Formate una palla, avvolgete nella pellicola trasparente e lasciate riposare per almeno 30 minuti.

2. Trascorso il tempo di riposo, dividete l'impasto a metà e poi stendetelo con un matterello fino a ottenere una sfoglia spessa circa 1 cm. Adagiate delicatamente una delle due sfoglie in una teglia da forno, leggermente unta di olio. Spalmate sopra il pesto e completate con i fagiolini e i cubetti di patate.

3. Mettete sopra il secondo strato e sigillate bene i bordi. Coprite con un foglio di pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 45 minuti. Bucherellate la superficie con una forchetta e infornate a 220 °C per circa 20 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, tagliate a fette e servite.

Focaccia ripiena ai broccoletti e salsiccia

Ingredienti

700 g di farina (220 W)
300 g di semola rimacinata di grano duro
500 g di acqua fredda
50 g di olio extravergine di oliva
25 g di sale
7 g di lievito di birra secco (o 25 g di quello fresco)
1 kg di broccoletti già puliti
500 g di salsiccia di maiale
2 spicchi di aglio
4 filetti di alici
vi serve inoltre
olio extravergine di oliva

Preparazione

1. Fate sciogliere le alici in una padella con un filo di olio; aggiungete gli spicchi di aglio, pelati, e i broccoletti, incoperchiate e lasciate cuocere fino a quando saranno appassiti. Spegnete e lasciate raffreddare. Miscelate il lievito con le farine e disponetele a fontana. Versate al centro l'acqua fredda e iniziate a impastare.

2. Appena la farina avrà assorbito l'acqua, incorporate l'olio e infine il sale, e proseguite a lavorare fino a ottenere un impasto sodo e omogeneo. Formate una palla, avvolgete nella pellicola trasparente e lasciate riposare per almeno 30 minuti.

3. Trascorso il tempo di riposo, dividete l'impasto a metà e stendetelo in forma circolare con un matterello fino a ottenere una sfoglia spessa circa 1 cm. Adagiate delicatamente una delle due sfoglie in una teglia da forno, leggermente unta di olio. Distribuite sopra i broccoletti e la salsiccia, spellata e spezzettata con le mani. Completate con un filo di olio, coprite con il secondo strato di impasto e sigillate bene i bordi.

4. Sigillate con un foglio di pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 45 minuti. Bucherellate la superficie con una forchetta, ungete con un filo di olio e infornate a 220 °C per circa 20 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, tagliate a fette e servite.

Focaccia ripiena al pomodoro

Ingredienti

1 kg di farina (220 W)
500 g di acqua fredda
50 g di olio extravergine di oliva
25 g di sale
7 g di lievito di birra secco
(o 25 g di quello fresco)
400 g di mozzarella a cubetti
50 g di concentrato di pomodoro
300 g di pomodorini tagliati a metà
1 ciuffo di basilico

vi serve inoltre
olio extravergine di oliva

Preparazione

1. Miscelate il lievito con la farina e disponeteli a fontana. Unite al centro l'acqua fredda e iniziate a impastare. Appena la farina avrà assorbito l'acqua, incorporate l'olio, il concentrato di pomodoro e infine il sale, e proseguite a lavorare fino a ottenere un impasto sodo e omogeneo. Formate una palla, avvolgete nella pellicola trasparente e lasciate riposare per almeno 30 minuti.

2. Trascorso il tempo di riposo, dividete l'impasto a metà e stendetelo con un matterello fino a ottenere due sfoglie circolari spesse circa 1 cm. Adagiatene delicatamente una in una teglia da forno, leggermente unta di olio. Distribuite sopra i cubetti di mozzarella, i pomodorini a metà e il basilico, spezzettato.

3. Condite con un filo di olio, mettete sopra il secondo strato di impasto e sigillate bene i bordi. Coprite con un foglio di pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 45 minuti. Bucherellate la superficie con una forchetta e infornate a 220 °C per circa 20 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, tagliate a fette e servite.

Focaccia al formaggio

Ingredienti

500 g di manitoba
250 ml di acqua fredda
100 ml di olio extravergine di oliva (leggero); 8 g di sale
12 g di lievito fresco
1 kg di crescenza morbida

vi serve inoltre

olio extravergine di oliva

Preparazione

1. Fate sciogliere il lievito nell'acqua. Unite la farina e iniziate a impastare, quindi incorporate poco alla volta l'olio e proseguite a lavorare. Quando l'impasto sarà ben legato, unite il sale. Formate una palla, avvolgete con la pellicola trasparente e lasciate riposare in frigorifero per almeno un'ora.

2. Trascorso il tempo di riposo, dividete l'impasto a metà e stendetelo prima con un matterello e poi con le nocche delle mani: allargatelo il più possibile, fino a ottenere un velo quasi trasparente. Con un filo di olio ungete una teglia da forno e foderatela con una delle due sfoglie.

3. Distribuite sopra la crescenza, spezzettata con le mani, ungete con un filo di olio e ricoprite con un altro strato di impasto. Sigillate i lati e bucherellate la superficie, in prossimità dei pezzetti di stracchino. Ungete con un altro filo di olio e infornate a 250 °C per una decina di minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, tagliate a rettangoli e servite immediatamente.

Focaccia al gorgonzola mascarpone e noci

Ingredienti

500 g di manitoba
250 ml di acqua fredda
100 ml di olio extravergine di oliva (leggero); 8 g di sale
12 g di lievito fresco
500 g di gorgonzola con mascarpone
200 g di gherigli di noce

vi serve inoltre

olio extravergine di oliva

Preparazione

1. Fate sciogliere il lievito nell'acqua. Unite la farina e iniziate a impastare, quindi incorporate poco alla volta l'olio e proseguite a lavorare. Quando l'impasto sarà ben legato, unite il sale. Formate una palla, avvolgete con la pellicola trasparente e lasciate riposare in frigorifero per almeno un'ora.

2. Trascorso il tempo di riposo, stendete l'impasto prima con un matterello e poi con le nocche delle mani: allargatelo il più possibile, fino a ottenere un velo quasi trasparente. Con un filo di olio ungete una teglia da forno. Dividete la sfoglia a metà e sistematene una parte all'interno della teglia.

3. Distribuite sopra il gorgonzola, spezzettato con le mani, e i gherigli di noce. Condite con un altro filo di olio e coprite con il secondo strato di impasto. Sigillate i lati e bucherellate la superficie con una forchetta, in prossimità dei pezzetti di formaggio.

4. Ungete con un altro filo di olio e infornate a 250 °C per una decina di minuti. Trascorso il tempo, sfornate, tagliate a cubotti e servite.

1

FIRENZE, nuovo APPEAL

CULLA DELL'ARTE, PATRIA DEL RINASCIMENTO, CITTÀ GIOIELLO… FIRENZE È QUESTO E MOLTO ALTRO. NUOVI LOCALI, BOTTEGHE RECUPERATE, INDIRIZZI DI TENDENZA, EVENTI ED ESPOSIZIONI DI RICHIAMO. ANTICO E MODERNO CONVIVONO IN ARMONIA SULLE SPONDE DELL'ARNO, E ANCHE A TAVOLA: LA TRADIZIONE CULINARIA LOCALE, RICCA DI SPECIALITÀ, È RIVISITATA DA GIOVANI EMERGENTI E DA STELLATI TRA I PIÙ APPREZZATI AL MONDO

testi di GIULIA MACRÌ e OLIVIA VENNARI - foto di STEFANO CELLAI

Sia a piedi sia in bicicletta, il punto di partenza per un itinerario nel cuore del centro storico è **Piazza Santa Maria Novella**, con la basilica in stile romanico gotico (1246-1360) che conserva opere di **Masaccio**, **Ghirlandaio** e **Giotto**. Non distante dalla chiesa, a via della Scala, c'è l'**Officina Profumo Farmaceutica di Santa Maria Novella**, un vero e proprio tuffo in un paradiso di profumi, saponi, essenze preparati secondo ricette di tradizioni secolari e anche una deliziosa sala da tè.

SAN LORENZO: VECCHIO E NUOVO SI FONDONO

Da Santa Maria Novella a **San Lorenzo** il percorso è molto breve. La **basilica di San Lorenzo**, la cui facciata è incompiuta, è una chiesa dalle linee rinascimentali purissime, opera di **Brunelleschi**. Seguendo la navata lungo **via dell'Ariento** troviamo l'edificio del nuovo **Mercato Centrale** inaugurato nel 2014: con il recupero del primo piano dello storico mercato dove una volta si vendevano frutta e verdura, è nato un nuovo spazio gastronomico-alimentare in cui street food di ogni genere e cucina locale convivono sapientemente. È come una grande piazza aperta, circondata da ariose strutture ottocentesche e da tanti chioschi che offrono prodotti di nicchia e di qualità, per mangiare e bere bene in relax. Frequentatissimo sempre, grazie anche all'orario continuato sette giorni su sette, continua a essere uno dei luoghi di ritrovo della movida cittadina.

FIRENZE NEL MONDO

Una piccola strada conduce in **Piazza del Duomo**, agglomerato di arte e magnificenza open air che com-

1. La Cattedrale di Santa Maria del Fiore, simbolo della città.
2. Il burger di chianina di Peter Brunel, rivisitazione moderna e gourmet di uno dei piatti più tipici.
3. Piazza della Signoria.

4. La Chiesa di Santa Maria Novella. 5. Ponte Vecchio.
6. Il Mercato Centrale.

prende la **Basilica di Santa Maria del Fiore**, il **Campanile di Giotto** e il **Battistero di San Giovanni**. La cattedrale, esempio straordinario di gotico italiano, iniziata nel 1296 è stata completata nel 1436 con la cupola-capolavoro di **Filippo Brunelleschi**, ancora oggi simbolo di Firenze e costruzione maestosa da cui godere di una vista mozzafiato sulla città. Di lato alla facciata un altro gigante, il **campanile di Giotto** (ultimato nel 1359 da Francesco Talenti), svetta con i suoi 85 metri di cromatismi. Di fronte al Duomo il **Battistero di San Giovanni**, la cui combinazione di architettura romanica e paleocristiana lo rende uno dei monumenti più antichi di Firenze.
Esiste la possibilità di acquistare un biglietto unico (15 euro) per visitare sia questi monumenti sia il **Museo dell'Opera del Duomo** (info su www.ilgrandemuseodelduomo.it). Proprio il museo, che conserva la maggiore collezione al mondo di sculture del Medioevo e del Rinascimento fiorentino, è stato **da poco rinnovato**: per la prima volta oltre 200 opere sono visibili al pubblico dopo il restauro.
In **via de' Rondinelli**, di lato alla piazza, ha da qualche tempo riaperto lo storico negozio **Richard Ginori**: siamo al cospetto della massima espressione di eccellenza italiana nell'alta manifattura artistica della porcellana, diventata famosa in tutto il mondo. Uscendo su **piazza Antinori** fino a **ponte Santa Trinita** si entra nella "Rodeo Drive italiana", **Via de' Tornabuoni**, che da sempre per i grandi marchi mondiali è luogo ideale per uno shopping di classe. Lungo la via del lusso si incontra il maestoso **Palazzo Strozzi**, uno degli esempi più belli di architettura privata del Rinascimento. Dopo la seconda guerra mondiale è diventato lo spazio espositivo più ampio della città, ospitando mostre di prestigio internazionale.

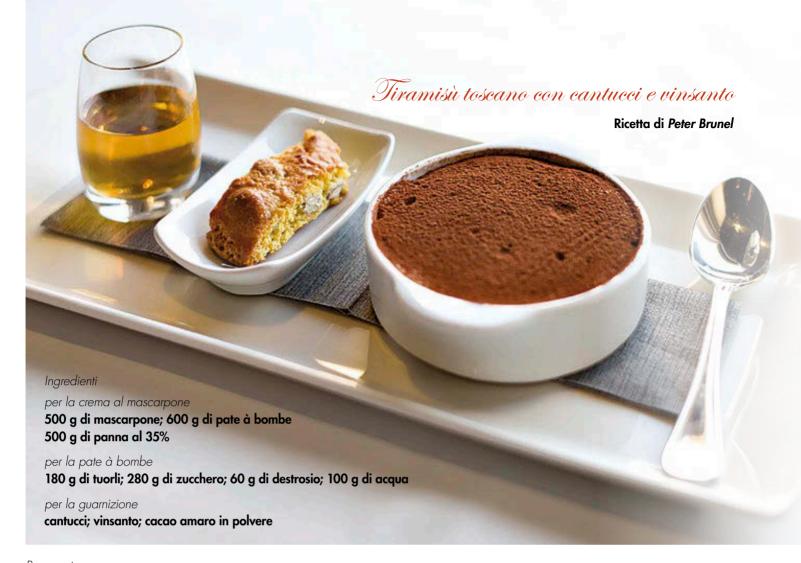
Tiramisù toscano con cantucci e vinsanto

Ricetta di *Peter Brunel*

Ingredienti

per la crema al mascarpone
500 g di mascarpone; 600 g di pate à bombe
500 g di panna al 35%

per la pate à bombe
180 g di tuorli; 280 g di zucchero; 60 g di destrosio; 100 g di acqua

per la guarnizione
cantucci; vinsanto; cacao amaro in polvere

Preparazione

1. Per la pate à bombe: mescolate tutti gli ingredienti, raccoglieteli in una casseruola, mettete sul fuoco e portate a 85 °C. Una volta a temperatura, versate in una planetaria e montate fino a raffreddamento.

2. Raccogliete il mascarpone e la panna in una planetaria e montate con le fruste elettriche. Unite la pate à bombe e incorporate delicatamente, con movimenti dall'alto verso il basso.

3. Distribuite 3 cantucci, bagnati nel vinsanto, in ogni cocottina individuale. Coprite con uno strato di crema al mascarpone e battete bene per livellare. Spolverizzate con cacao in polvere e servite, con un bicchierino di vinsanto e un cantuccio.

7. The Fusion Bar & Restaurant, locale di tendenza del Gallery Hotel Art.

8. Il Giardino di Boboli, parco storico all'interno di Palazzo Pitti.

SANTA CROCE, LA SINDROME DI STENDHAL

La **sindrome di Stendhal** nacque a Firenze, in seguito alla sensazione di smarrimento che lo stesso scrittore provò dopo essere stato rapito dalla bellezza della **Basilica di Santa Croce**, luogo d'incontro illustre di umanisti, scienziati, teologi che contribuirono alla creazione dell'identità fiorentina tra il medioevo e il rinascimento. Qui sono sepolti geni come **Galileo**, **Michelangelo**, **Foscolo**, **Alfieri**, **Machiavelli**, **Rossini** e **Leon Battista Alberti.** Merita fare un breve tratto di percorso a ritroso prima di passare "diladdarno", come si dice in fiorentino stretto, per concedersi la spettacolare visione di **Piazza della Signoria** e **Palazzo Vecchio**, sede del governo cittadino dal 1300 a oggi, vera e propria fortezza medievale sormontata dalla **Torre d'Arnolfo**, la più alta della città. La splendida piazza con le sue statue è un museo a cielo aperto: il **Perseo** del **Cellini**, il **Ratto delle Sabine** del **Giambologna**, la **Fontana del Nettuno** dell'**Ammannati**. Sulla piazza si affaccia anche il caffè storico **Rivoire**, fondato nel 1872, che da oltre un secolo soddisfa i palati di tutti gli avventori. Dai tavolini esterni il panorama è ancora più spettacolare, gustando un'ottima cioccolata calda o i profumati dolci alla frutta.

9. La porta est del Battistero di San Giovanni.

A fianco di **Palazzo Vecchio** sorge quella che al tempo di **Cosimo de' Medici** era sede dei suoi uffici, ora divenuta la celebre **Galleria degli Uffizi**, una delle più importanti collezioni di pittura al mondo. In zona, gli alberghi del gruppo **Ferragamo**, spaziano per tipologia e offerta: dal classico **Lungarno**, al boutique hotel **Portrait**, dal raffinato **Continentale** al "giovane e creativo" **Gallery Art Hotel**, che ha di recente lanciato con grande successo **The Fusion Bar & Restaurant**: ottimi cocktail abbinati a piatti di cucina fusion di altissimo livello.

OLTRARNO, CUORE PULSANTE DELLA CITTÀ

Attraversando **Ponte Vecchio** si percepisce come sia ancora il luogo simbolo delle botteghe orafe e di alcuni gioiellieri; ogni giorno orde di turisti lo affollano per contemplare le vetrine affacciate sul suo passaggio centrale. Una delle due terrazze ospita infatti il busto del **Cellini**, il più famoso orafo fiorentino. Solo pochi passi per ritrovarsi dall'altro lato della città sulla riva sinistra del fiume, nell'**Oltrarno**, zona genuina e conosciuta per gli importanti esempi di artigianato che ancora resiste all'incessante produzione di massa: poco più in là, il **ristorante Borgo San Jacopo** vanta una posizione straordinaria, con vista eccezionale sull'Arno. La passione e la competenza dello chef **Peter Brunel** aggiungono al menu tipicamente italiano suggestioni gastronomiche internazionali e la degustazione della sua carta più creativa è un'esperienza gastronomica che andrebbe fatta almeno una volta nella vita.

Il quartiere di **Santo Spirito**, con la sua meravigliosa piazza verde molto frequentata in qualunque ora della giornata, è la vera anima dell'Oltrarno. Qui si trovano bar e ristoranti caratteristici, tutti con i posti a sedere sia dentro sia fuori. Di mattina si può curiosare al mercato o visitare la Basilica rinascimentale di **Santa Maria di Santo Spirito**, che conserva straordinari affreschi di **Botticelli** e **Filippino Lippi**. E la sera… tutta vita!

DORMIRE

FOUR SEASONS
Immerso in un bellissimo parco botanico, è tra gli hotel più belli d'Italia e il ristorante il Palagio con la cucina dello chef Vito Mollica è il suo fiore all'occhiello.
Borgo Pinti 99
tel. 055 2626450
www.fourseasons.com

HOTEL LUNGARNO
Classico hotel di categoria elevata, sorprende per il corredo di opere d'arte, nonché per il rinomato Ristorante Borgo San Jacopo. In ristrutturazione, riapre ad aprile in grande stile.
Borgo San Jacopo 14
tel. 055 27261
www.lungarnohotels.com

HOTEL CONTINENTALE
Boutique hotel di design con un bar panoramico sulla Sky Lounge, per aperitivi cool.
Vicolo dell'Oro 6r
tel. 055 27262
www.lungarnohotels.com

HOTEL PORTRAIT FIRENZE
Un tributo all'eleganza e allo stile senza tempo, espresso in ogni dettaglio. Affacciato sull'Arno e sul Ponte Vecchio, anche il suo bistrot, altro gioiello di accoglienza e di enogastronomia. Comfort e contemporaneità in tutte le amenities.
Lungarno degli Acciaiuoli 4
tel. 055 27268000
www.lungarnocollection.com

GALLERY HOTEL ART
Nei pressi di Ponte Vecchio, un hotel di charme contemporaneo, con annesso The Fusion Bar che è diventato locale di tendenza per la mondanità fiorentina e internazionale.
Vicolo dell'Oro 5
tel. 055 27263
www.lungarnohotels.com

MANGIARE

RISTORANTE BORGO SAN JACOPO
Menu di alta gastronomia firmati dallo stellato Peter Brunel, che ha in carta anche dei percorsi più sperimentali, alcuni decisamente geniali. Nuova destinazione di buongustai e ritrovo culturale delle cene-evento Spoon.
Borgo San Jacopo 14
tel. 055 27261

CAFFÈ DELL'ORO
Il "bistrot" dell'Hotel Portrait, per colazioni e spuntini easy, propone piatti di raffinata creatività, sempre di Brunel.
Lungarno degli Acciaioli 2
tel. 055 27268912
www.lungarnocollection.com

CIBREO
Celeberrimo ristorante di Picchi, con altri tre satelliti, il Teatro del Sale e i fratelli minori Cibreino e Caffè.
Via Andrea del Verrocchio 8r
tel. 055 2341100

ORA D'ARIA
La cucina toscana in chiave contemporanea e sperimentale secondo Marco Stabile, apprezzato a Firenze, in Italia e anche all'estero.
Via dei Georgofili 11
tel. 055 2001699
www.oradariaristorante.com

PAMPALONI
Cenare in una fabbrica d'argento? Da Pampaloni si può: la storica azienda (1902) di giorno è fabbrica, la sera diventa indirizzo gourmet decisamente non convenzionale.
Via del Gelsomino 99
www.pampaloni.com

TRATTORIA COCO LEZZONE
Tradizione doc in questa piccola trattoria, i cui crostini toscani serviti tiepidi sono memorabili. Portate gustose e genuine dal primo al dolce.
Via del Parioncino
(parallela via Tornabuoni), 26r
tel. 055 287178

SERGIO E PIERPAOLO
Uno dei lampredottai cittadini più conosciuti e apprezzati.
Via dei Macci 126

SHOPPING

RICHARD GINORI
Flagship store della famosa azienda fiorentina di porcellane. Nello storico Palazzo Ginori.
Via dei Rondinelli 17
tel. 055 210041
www.richardginori1735.com

SALVATORE FERRAGAMO
È uno dei grandi nomi della moda fiorentina, genio indiscusso delle calzature di pregio, che ha prodotto per celebrities e star di Hollywood. Da non perdere il Museo.
Via de' Tornabuoni 16
tel. 055 292123
www.salvatoreferragamo.it

OFFICINA PROFUMO-FARMACEUTICA DI SANTA MARIA NOVELLA
Tempio di fragranze, profumi, infusi, dispone anche di una sala da tè e tisaneria deliziosa. Splendida la sede, magnifici i prodotti.
Via della Scala 16/R
tel. 055 216276
www.smnovella.com

SOLO A FIRENZE
Delizioso negozio di cartolerie pregiate, oggettistica da regalo e creazioni di artigianato di design, con una proprietaria accogliente, amante del bello e della cultura.
Borgo SS. Apostoli, 37rosso
tel. 055 216324

RIVOIRE
Elegante cioccolateria dell'Ottocento, su Piazza della Signoria, Palazzo Vecchio e Loggia dei Lanzi.
Piazza della Signoria 5
tel. 055 214412
www.rivoire.it

1

HEALTHY È BELLO. ANZI, BUONO

SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO: LO ASSERIVA IL FILOSOFO FEUERBACH, OGGI LO CONFERMANO SCIENZIATI E NUTRIZIONISTI. E LE AZIENDE SI ADEGUANO, PUNTANDO SU QUALITÀ E BENESSERE. E ALLORA, È IMPORTANTE SCEGLIERE: A COMINCIARE DALLA LISTA DELLA SPESA!

di GIULIA MACRÌ

2

3

1. AL NATURALE
Dalla coltivazione al raccolto, dal confezionamento alla consegna, il rispetto per la natura è un fatto quotidiano per le Mele Val Venosta. Sono ben 13 le varietà di mele **BIO Val Venosta** che si possono fregiare della denominazione Mela Alto Adige Igp: tra queste, la deliziosa, succosa, croccante e gustosa *Golden Bio*, che identifica più d'ogni altra questa scelta di bontà distintiva.
www.vip.coop

2. COME LE "BOTTIGLIETTE" DI CASA
Fatte solo con i pomodori ciliegini di Sicilia le saporite versioni della **salsa pronta Agromonte**: una liscia; una classica, all'aroma tutto mediterraneo di basilico e un'altra ravvivata dalle note piccanti del peperoncino. Tra le specialità, irresistibile la conserva di pomodorini semisecchi, dolcissimi e genuini. Tutte prodotte con pomodorini non OGM, sono prive di glutine, senza coloranti né conservati.
www.agromonte.it

3. LARGO ALLA FANTASIA
Il tempeh, derivato dalla fermentazione controllata dei fagioli di soia gialla decorticata, originario del sud est asiatico, in Italia prodotto da **Natura Nuova Bio**, è una delle alternative alla carne e al pesce attualmente più apprezzate da vegetariani e vegani. In effetti, è ricco di proteine e vitamina B!2 e, versatile com'è, consente utilizzi vari e numerosi in cucina, sia fresco sia in cottura. Gradevole di sapore, con le

4

5

sue leggere note di soia e i suoi sentori di noci e funghi, si presta per essere consumato a fette, alla griglia, a vapore o anche fritto.
www.natura-nuova.com

4. PIENO DI ENERGIA

Il muesli è la colazione sana ed energetica per eccellenza, che, con **Dorset Cereals**, diventa un concentrato di bontà disponibile in molte varianti, tutte con ingredienti semplici, selezionati e accuratamente miscelati: cereali integrali,

8

frutta secca, uvetta e datteri per *Muesli Simply Delicious*; noci semi e datteri per *Muesli Really Nutty*; avena e miele per *Honey Granola*; cereali e bacche rosse per *Berry Granola*. Qualità delle materie prime, genuinità delle preparazioni e produzioni in armonia con l'ambiente sono punti d'onore nella filosofia aziendale della Casa.
www.eurofood.it

6

5. GEMME MARINE

Dalla ricerca scientifica più avanzata, un nuovo ingrediente, per una cucina gourmet innovativa e salutare: il **Plancton Marino Liofilizzato** per uso alimentare, 100% naturale e vegano. Il connubio tra scienza e gastronomia è stato sviluppato da Fitoplancton Marino S.L. – specializzata in colture di microalghe marine – con il cuoco d'avanguardia Angel Leòn, detto "lo chef del mare", che lo consiglia per risotti, salse, marinature, aromatizzazioni, gelatine, spume o confit.
www.longino.it

6. TRADIZIONE RIVISITATA

Classici torinesi, più rustici o integrali, i **grissini Nattúra** sono preparati esclusivamente

7

con ingredienti da agricolture biologiche, olio extravergine d'oliva e non contengono lieviti aggiunti. Difficile che, una volta aperti, ne rimangano; ma, in caso, i sacchetti sono comodamente richiudibili…
www.nattura.it

7. GIOVEDÌ: GNOCCHI!

Sono preparati con patate vere cotte al vapore e con farina integrale di grano tenero provenienti da agricolture biologiche certificate, gli gnocchi pronti da cucinare di **Mamma Emma**: in pratico sottovuoto che conserva la freschezza della preparazione, tutta da condire con un sughetto appetitoso.
www.mammaemma.it

8. L'APE DEL BUON VEGANO

Tutta salute senza rinunciare allo sfizio: solo con olio di semi di girasole, a base di pochi e selezionati ingredienti biologici, i **Mais Chips Sarchio** accompagnano con gusto e leggerezza tutti gli aperitivi della movida, anche la più vegana: dalla salsa chili al guacamole… uno tira sempre l'altro! www.sarchio.com

9. ONDA SU ONDA

Sempre grande assortimento in casa **Mareblu**. Per i fanatici

9

13

del cibo gustoso e light, ecco il tonno *Leggero*, con il 60% di grassi in meno. Scelto tra le migliori qualità "pinne gialle", viene lavorato direttamente sul luogo di pesca, cotto a vapore e condito con un filo d'olio di oliva. Tanto gusto subito pronto da gustare, senza neppure sgocciolare! www.mareblu.it

10. SAPORE DI TRADIZIONE

Tutta la freschezza dei tortellini fatti in casa, con una sfoglia sottile e un morbido ripieno di carne biologica, pronta in pochi minuti: i tortellini della **Linea Bio di Koch** possono essere cotti ancora congelati e poi conditi a piacere … Un piatto sano e genuino, veloce da preparare, per occasioni speciali o per rendere speciale il pasto di ogni giorno. E non sono le uniche specialità disponibili nella Linea Bio: surgelati con la medesima attenzione agli ingredienti e subito pronti alla cottura, anche i canederli e gli spätzle, gli gnocchi o lo strudel. www.kochbz.it

11

11. SUPERFOOD!

Gusto e piacere della buona cucina passano anche attraverso una sana e corretta alimentazione. E se gli ingredienti sono genuini, i risultati saranno più gustosi. Come i semi di zucca, di sesamo e di girasole della **Sarchio**: autentici concentrati di benessere naturali, biologici, senza glutine, coltivati nel rispetto dell'ambiente. www.sarchio.com

12. BEAUTY DRINKS

Aquavitamin è l'innovativa bibita analcolica con vitamine in acqua minerale, che apportano vitalità e benefici all'organismo, dedicata a tutti coloro che svolgono una vita attiva, attenti al proprio benessere e con uno stile di vita giovanile e dinamico. L'ha lanciata San Benedetto la passata stagione, insieme al suo **Thè Bio** al limone e alla pesca, per la gioia degli assetati di benessere che non vogliono rinunciare al piacere di una gustosa bibita fresca. www.sanbenedetto.it

13. GENUINAMENTE SPALMABILI

Torte, creme, paste frolle, biscotti... le nocciole sono alla base di tante ricette, soprattutto dolci. L'Azienda Montana **Achillea** le propone nelle sue creme spalmabili con Nocciole del Piemonte provenienti solo da agricolture biologiche. 100% pasta di nocciole la classica, senza glutine, la Crema già pronta, che permette di risparmiare il tempo di tritare le nocciole ma che si può anche spalmare su una tartina. Per i più golosi KaoKao, che sposa le nocciole piemontesi genuine con l'irresistibile cacao. www.achillea.com

14. BUONI E SANI

Niente più soluzioni penalizzanti per quanti desiderano cibi senza glutine: **Germinal** ha creato una linea completa di biscotti e tortini all'avena, con e senza cacao, per una prima colazione golosissima e gluten free. Intolleranti soddisfatti e contenti dunque e, in più, rimborsati: con il riconoscimento del Ministero della Salute, infatti, i prodotti sono classificati in categoria certificata. www.germinalbio.it

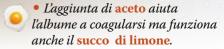
NATO con la CAMICIA

COTTURA CLASSICA O CON IL SACCHETTINO PER REALIZZARE L'UOVO IN CAMICIA PERFETTO. ESEGUITE STEP BY STEP E CORREDATE DI UTILISSIMI CONSIGLI, VI CONSENTIRANNO DI NON SBAGLIARE PIÙ UN COLPO

a cura della redazione; ricette, consigli e foto di STEFANIA ZECCA

Consigli per la cottura

- *Uova a* **temperatura ambiente** *e freschissime!*
- *L'acqua deve* **sobbollire** *(una temperatura troppo elevata farà diventare l'albume gommoso).*
- **Non rompete il tuorlo**: *altrimenti non potrete utilizzarlo per la cottura in camicia.*
- *Cuocete un* **uovo alla volta** *utilizzando il metodo classico di cottura.*

- *L'aggiunta di* **aceto** *aiuta l'albume a coagularsi ma funziona anche il* **succo di limone**.

Bruschette con mozzarella acciuga e spinacini

Ingredienti (per 4 persone)

4 uova
250 g di fiordilatte
4 fette di pane tipo pugliese
50 g di spinacini già puliti
4 filetti di acciuga sott'olio
aceto di mele
olio extravergine di oliva
sale
pepe misto in bacche

Preparazione

1. Spennellate le fette di pane con un goccino di olio e fate tostare in una padella antiaderente finché non saranno ben dorate.

2. Preparate un uovo in camicia per volta come da scuola di cucina. Prelevate l'uovo con una schiumarola, scolatelo con cura e adagiatelo delicatamente in una terrina. Coprite, per tenerlo in caldo, e intanto preparate le altre uova.

3. Tagliate il fiordilatte in 4 fette e disponetele sopra il pane tostato. Adagiate l'uovo, aggiungete l'acciuga, ben scolata, e gli spinacini. Condite con un filo di olio a crudo e un pizzico di sale, profumate con una macinata di pepe e servite.

Vellutata di cannellini e spinaci con uovo in camicia

Ingredienti (per 4 persone)

450 g di cannellini già lessati; 4 uova; 150 g di spinaci già puliti; 700 ml circa di brodo vegetale
1 spicchio di aglio; aceto di mele (o succo di limone); olio extravergine di oliva; sale; pepe misto in bacche

Preparazione

1. Fate rosolare l'aglio con 2 cucchiai di olio in una casseruola; unite gli spinaci e un pizzico di sale, e fate appassire per qualche minuto. Aggiungete i fagioli e lasciate insaporire, quindi coprite a filo con il brodo vegetale e fate cuocere per una decina di minuti.

2. Eliminate l'aglio e frullate con un frullatore a immersione fino a ottenere un composto cremoso. Regolate a piacere la densità della vellutata aggiungendo eventualmente altro brodo.

3. Preparate un uovo in camicia per volta come da scuola di cucina. Prelevate l'uovo con una schiumarola, scolatelo con cura e adagiatelo delicatamente in una terrina. Coprite, per tenerlo in caldo, e intanto preparate le altre uova.

4. Distribuite la vellutata nelle ciotole. Adagiate sopra l'uovo, completate con un filo di olio a crudo e una macinata di pepe, e servite.

1. ROMPETE L'UOVO
Sgusciate l'uovo in una ciotolina.

2. FATE SOBBOLLIRE L'ACQUA
Portate a bollore dell'acqua in una casseruola (circa 1 litro) e unite 1 cucchiaino di aceto di mele e un pizzico di sale.

4

3. VERSATE L'UOVO NEL VORTICE
Mescolate velocemente con una frusta per creare un vortice, togliete la frusta e fate scivolare l'uovo al centro del vortice. Mescolate delicatamente per i primi secondi con un cucchiaio.

4. CUOCETE E POI SCOLATE
Cuocete l'uovo per circa 3 minuti. Prelevate l'uovo con una schiumarola, scolatelo con cura e adagiatelo delicatamente in una terrina.

Consigli per la cottura

- *La cottura nel sacchettino elimina le possibilità di* **rottura del tuorlo**.
- *Utilizzando il metodo con il sacchettino, potete cuocere contemporaneamente* **più uova**.
- *Per evitare che parte dell'albume resti attaccato alla pellicola, potete* **ungerla con un filo di olio**.

Cottura con il sacchettino

Cestini di pasta fillo con porro e radicchio stufati e uovo in camicia

Ingredienti (per 4 persone)

4 uova
4 fogli di pasta fillo
(da circa 20 cm di lato)
100 g di radicchio
100 g di porro
olio extravergine di oliva
sale
pepe misto in bacche

Preparazione

1. Affettate sottilmente il porro e fatelo stufare in una padella con 1 cucchiaio di olio e un pizzico di sale. Tagliate il radicchio a listerelle e unitele al porro, quindi fatele appassire per una decina di minuti e poi spegnete.

2. Ungete con un filo di olio 4 stampini da 10 cm di diametro. Adagiate i fogli di pasta fillo, spennellati con un po' di olio, e create delicatamente delle pieghe per ottenere una forma a cestino. Infornate a 180 °C e fate cuocere per 6-8 minuti, o comunque fino a doratura. Sfornate, togliete i cestini di pasta fillo dagli stampini e lasciate raffreddare.

3. Cuocete le uova con la tecnica del sacchettino come da scuola di cucina. Eliminate delicatamente la pellicola dalle uova. Distribuite le verdure nei cestini di pasta fillo e adagiate all'interno le uova. Completate con un filo di olio a crudo e una macinata di pepe, e servite.

Purè di patate con uovo in camicia mozzarella e salsa di pomodoro

Ingredienti (per 4 persone)

4 uova; 800 g di patate a pasta gialla
300 g di passata di pomodoro; 250 g di mozzarella di bufala
1 spicchio di aglio; olio extravergine di oliva; sale pepe misto in bacche

Preparazione

1. Sbucciate le patate, tagliatele a tocchetti e lessateli in acqua leggermente salata. Scolateli e raccoglieteli in una ciotola. Schiacciateli e riduceteli in una purea aiutandovi con una frusta; aggiungete un po' di acqua di cottura per regolarne la densità. Tenete da parte in caldo.

2. Fate rosolare l'aglio con un filo di olio in una casseruola. Eliminatelo, versate la passata di pomodoro e fate cuocere per 7-8 minuti. Salate, spegnete e tenete da parte in caldo. Tagliate la mozzarella a fette. Cuocete le uova con la tecnica del sacchettino come da scuola di cucina.

3. Eliminate delicatamente la pellicola dalle uova. Distribuite il purè nei piatti da portata e disponete sopra 2 fette di mozzarella. Condite con una cucchiaiata di passata e adagiate sopra un uovo. Completate con un filo di olio a crudo e una macinata di pepe, e servite.

152

1. METTETE L'UOVO SULLA PELLICOLA

Ritagliate un quadrato, da circa 20 cm di lato, di pellicola per alimenti (quella per la cottura nel microonde). Adagiatelo in una ciotolina e sgusciatevi l'uovo.

2. CHIUDETE A FAGOTTINO

Chiudete con dello spago da cucina e formate un sacchettino.

3. FATE CUOCERE IN ACQUA

Immergete il sacchettino in acqua bollente e fate cuocere per tre minuti.

4. SCOLATE E TOGLIETE LA PELLICOLA

Trascorso il tempo di cottura, prelevate il sacchettino, lasciatelo leggermente intiepidire ed eliminate delicatamente la pellicola.

TEMPO DI SEPPIA

LA SEPPIA È LA RAFFINATA PROTAGONISTA DEL MENU FIRMATO DA MICHELE CHINAPPI. SAPIENTEMENTE CUCINATA E ABBINATA, REGALA PREPARAZIONI DAI SAPORI EQUILIBRATI E DALLE FRAGRANZE IRRESISTIBILI

di EMANUELA BIANCONI; ricette di MICHELE CHINAPPI (Ristorante Chinappi di Formia - Latina)
indicazioni e tabelle nutrizionali di Giuseppe Nocca - foto e styling di ELISA ANDREINI

Seppia (*Sepia officinalis*): questo mollusco è un abile predatore che cattura le sue predi con guizzi veloci e con tentacoli robusti; il maschio si riconosce facilmente dalla femmina poiché presenta una riga continua laterale scura e striata, che nella femmina è bianca. La specie vive su fondali non più profondi di 150-200 metri, poco distanti dalla costa; durante il periodo riproduttivo, tra la fine di marzo e l'inizio di aprile, in funzione della temperatura dell'acqua, la seppia si avvicina alla costa per accoppiarsi e deporre le uova quando ha già raggiunto un'età di 14-15 mesi. Contrariamente a quanto accade nei pesci, il maschio depone gli spermatozoi direttamente nella femmina, senza spreco di seme nell'acqua del mare, e questo determina un'elevata capacità di riproduzione della specie. La freschezza sui banchi del mercato si valuta facilmente toccando l'animale che immediatamente reagisce cambiando tonalità di colore.

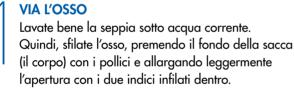
Ecosostenibilità: la nassa è il sistema di pesca che più rispetta l'integrità dell'animale, poiché la femmina, per deporre le uova, cerca delle strutture stabili dove attaccarle; spesso i pescatori nelle nasse dispongono dei rami di alloro, ben sapendo che la seppia entra nella trappola per deporre le uova. Dopo la deposizione delle uova gli animali naturalmente muoiono, per questo il consumo di seppie sessualmente mature non altera la disponibilità della risorsa marina.

ABBINAMENTO: MARZEMINO
Vitigno a bacca rossa diffuso in Trentino e Veneto, produce un vino finemente aromatico con sentori di violetta e note fruttate, non eccessivamente alcolico.

SCUOLA DI CUCINA: COME SI FA

Come si pulisce una seppia? Di seguito il metodo giusto per procedere. Attenzione, però, a seconda della ricetta può essere necessario lasciare la sacca (il corpo del mollusco) intera, come nel caso delle seppie ripiene; o viceversa tagliarla a pezzetti. E ancora, i tentacoli? Possono servire o meno. Lo stesso vale per la sacchetta dell'inchiostro.

1 **VIA L'OSSO**

Lavate bene la seppia sotto acqua corrente. Quindi, sfilate l'osso, premendo il fondo della sacca (il corpo) con i pollici e allargando leggermente l'apertura con i due indici infilati dentro.

2 **E LA TESTA**

Staccate la testa con i tentacoli dalla sacca, tirando con delicatezza: la testa dovrebbe portare con sé anche le viscere e, se presenti, la sacchetta con l'inchiostro e le uova, e tenete da parte.

3 **PRELEVATE LA SACCHETTA**

Per recuperare la sacchetta con l'inchiostro, dopo averla individuata, prendete delicatamente con le dita il condotto nero che è attaccato e tiratelo: in questo modo la sacchetta verrà via facilmente. Appena staccata, mettete la sacchetta a bagno in una ciotolina di acqua.

4

ELIMINATE LA PELLE

Riprendete la sacca (il corpo del mollusco) e, lavorando sempre sotto acqua corrente, staccate la pelle, sfilandola come un guanto. Quindi sciacquatela bene all'interno e all'esterno.

5

TAGLIATE A LISTERELLE

A questo punto può essere necessario tagliare la sacca a listerelle. Per farlo, prima, apritela a libretto, tagliandola con un coltello nel senso della lunghezza, quindi procedete con il taglio richiesto.

6

PULITE I TENTACOLI

Nel caso la preparazione preveda anche l'impiego dei tentacoli, occorrerà pulire anche quelli. Prendete la testa della seppia (con i tentacoli) con una mano e con l'altra strappate le interiora.

7

ELIMINATE IL BECCUCCIO...

Eliminate il beccuccio, posizionato al centro dei tentacoli, esercitando una leggera pressione con i pollici nella parte sottostante, in modo da spingerlo verso l'altro.

8

...E L'OCCHIO

Eliminate anche gli occhi, praticando una leggera incisione sotto le orbite e premendoli per farli uscire.

9

SPELLATE I TENTACOLI

Spellate per quanto possibile anche i tentacoli.

Carciofo stufato ripieno di seppia su crema di carciofi e germogli di bietola rossa

Ingredienti (per 4 persone)

4 carciofi
120 g di seppie già pulite
1 ciuffo di mentuccia
germogli di bietola rossa
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1. Pulite le seppie e tagliatele a tocchetti. Lavate i carciofi ed eliminate le foglie esterne più dure; tagliate i gambi, tenendo da parte la sezione più vicina ai carciofi (3-4 cm di lunghezza), e tornite la base dei carciofi. Disponete i carciofi torniti in un tegame con poca acqua. Aprite leggermente le brattee centrali e distribuite all'interno i tocchetti di seppia, aggiungendo un filo di olio. Coprite con un coperchio, mettete sul fuoco e fate stufare per circa 15 minuti.

2. In un tegame raccogliete i gambi di carciofo mondati, poca acqua e un pizzico di sale. Mettete sul fuoco e fate cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti, fino al totale intenerimento dei gambi. Scolate i gambi, raccoglieteli in un mixer da cucina, aggiungete un filo di olio e frullate fino a ottenere una crema omogenea.

3. Versate un mestolo di crema nei piatti da portata e disponete sopra i carciofi ripieni. Versate un filo di olio, guarnite con la mentuccia e i germogli di bietola rossa, e servite.

Spaghetti al nero di seppia con ricotta

Ingredienti (per 4 persone)

320 g di spaghetti
120 g di seppie già pulite
50 g di nero di seppia
80 g di ricotta vaccina
1/2 cipolla
200 ml di vino bianco
1 ciuffo di prezzemolo
olio extravergine di oliva; sale

Preparazione

1. Pulite le seppie e tagliatele a listerelle sottili. Tritate la cipolla e fatela appassire in un tegame con un filo di olio; unite le listerelle di seppia, bagnate con il vino e fate sfumare. Aggiungete il nero di seppia, mescolate e fate cuocere per una decina di minuti.

2. Nel frattempo, lessate la pasta in acqua bollente leggermente salata. Scolatela a metà cottura e versatela nel tegame con il condimento. Aggiungete un goccio di acqua di cottura e portate a termine la cottura, mantecando a fuoco vivace.

3. Distribuite gli spaghetti nei piatti da portata. Completate con un po' di ricotta, profumate con qualche fogliolina di prezzemolo, portate in tavola e servite.

Seppia ripiena con broccoletti e salsicce su fondo di patate

Ingredienti (per 4 persone)

600 g di seppie già pulite
200 g di broccoletti già mondati
2 patate già lessate
200 g di salsicce
vino bianco
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1. Pulite le seppie, lasciando intere le sacche. Tritate i tentacoli. Sbollentate i broccoletti in acqua bollente e salata per pochi minuti, quindi scolateli e lasciateli intiepidire. Preparate un trito di salsicce sbriciolate, tentacoli e broccoletti.

2. Lessate le sacche svuotate in poca acqua salata a fuoco molto lento. Quando si saranno parzialmente intenerite, scolatele e lasciate raffreddare. Farcitele con il trito preparato e sigillate il bordo con uno stecchino di legno. Fate scaldare un filo di olio in un tegame, disponete le seppie e fatele rosolare per qualche minuto. Bagnate con un goccio di vino e proseguite la cottura per una decina di minuti.

3. Sbucciate le patate e raccoglietele in un mixer da cucina. Aggiungete un filo di olio, un pizzico di sale e un goccio di acqua, e frullate fino a ottenere una crema morbida. Distribuitene un mestolo nei piatti da portata e adagiate sopra le seppie. Ultimate con un filo di olio e servite.

Gli autori di questa rubrica: da sinistra Giuseppe Nocca*, lo chef Salvatore Marcia, Anna e Michele Chinappi.

VALUTAZIONE NUTRIZIONALE

Il menu ad alta densità energetica (307 kcal/100 g) è ottimale per l'equilibrato apporto e la qualità dei grassi e delle proteine di origine animale, per il ridotto contenuto di sodio e di colesterolo. Eccezionale è il tenore di sali minerali tra cui primeggia il selenio ad alto potere antiossidante e le vitamine A, E e la niacina. Durante i restanti pasti sarà necessario assumere carboidrati complessi, frutta e verdura, completando con della frutta secca per assumere quei nutrienti di cui il menu è carente.

***Giuseppe Nocca è docente di Scienza dell'Alimentazione presso l'IPSSAR "A. Celletti" di Formia, Latina. È socio onorario della Associazione Cuochi del Golfo di Formia ed esperto di prodotti agricoli tradizionali.**

colesterolo
vitamina D
acido folico
B6
vitamina E
vitamina C
vitamina A
niacina
riboflavina
tiamina
selenio
rame
zinco
magnesio
fosforo
calcio
ferro
potassio
sodio
fibra totale
Energia (kcal)
carboidrati solubili
carboidrati complessi
grassi polinsaturi
grassi monoinsaturi
grassi saturi
lipidi animali
lipidi vegetali
proteine vegetali
proteine animali

0 20 40 60 80 100 120 140 160

Tabella - Percentuale di soddisfacimento degli Apporti di Riferimento Giornaliero di alcuni nutrienti per un consumatore che conduca uno stile di vita sedentario a seguito della assunzione di 300 grammi di un menu composto da carciofo stufato ripieno di seppia, spaghetti al nero di seppia e seppia ripiena. (Fonte Dati: SINU, banca Dati Istituto Europeo di Oncologia e CRAN)

RESTA di STOCCO

SE DA PIÙ DI 500 ANNI LO STOCCAFISSO (LEGGI, MERLUZZO ARTICO NORVEGESE CONSERVATO PER ESSICCAZIONE), È PARTE INTEGRANTE DELLA NOSTRA TRADIZIONE GASTRONOMICA (DA NORD A SUD) UNA RAGIONE CI SARÀ. LA TROVATE, PER ESEMPIO, NELLE RICETTE DI QUESTE PAGINE. SEMPLICEMENTE… STUPEFACENTI!

a cura della redazione - ricette, foto e styling di VIRGINIA REPETTO

Crostoni con stoccafisso al verde

Ingredienti (per 4 persone)

300 g di stoccafisso già ammollato
8 fette di pane al sesamo
2 patate medie
50 g di prezzemolo
2 spicchi di aglio
100 ml di olio extravergine di oliva

Preparazione

1. Lessate lo stoccafisso per 15 minuti in acqua bollente, scolatelo, eliminate le spine e la pelle, e sbriciolatelo grossolanamente. Nel frattempo lessate anche le patate finché non saranno ben morbide. Scolatele, lasciatele intiepidire, sbucciatele e tagliatele a cubetti.

2. Tritate il prezzemolo con l'aglio; raccogliete il trito in una ciotola, aggiungete l'olio ed emulsionate. Riunite lo stoccafisso e le patate in una ciotola, condite con la salsa verde e mescolate. Tostate le fette di pane in forno, ricopritele con lo stoccafisso al verde e servite.

Per ammollarlo fate così

Lo stoccafisso va ammollato in acqua per almeno 7 giorni, cambiandola 1-2 volte al giorno. Durante questa fase aumenta di 3-4 volte il proprio peso. Attenzione, nelle ricette di queste pagine, il peso indicato si riferisce allo stoccafisso già ammollato.

Risotto allo stoccafisso mantecato al latte (pag. 166)

Stoccafisso con crema di ceci alle alici (pag. 166)

Risotto allo stoccafisso mantecato al latte

Ingredienti (per 4 persone)

320 g di riso Arborio
250 g di stoccafisso già ammollato
1 scalogno
130 ml di latte
4 cucchiai di parmigiano grattugiato
brodo vegetale
burro
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1. Eliminate le spine e la pelle dello stoccafisso e poi tagliatelo a pezzetti. Scaldate un filo di olio in una padella, disponete il pesce e fatelo cuocere per una decina di minuti, sfaldandolo con un cucchiaio di legno. Tritate lo scalogno e fatelo rosolare dolcemente in una casseruola con una noce di burro.

2. Aggiungete il riso e fatelo tostare per qualche minuto, quindi bagnate con un mestolino di brodo e lasciate sfumare. Portate a cottura il riso, aggiungendo altro brodo caldo man mano che viene assorbito e mescolando spesso. A metà cottura, unite lo stoccafisso.

3. Quando il riso sarà pronto, aggiungete il latte e il parmigiano, e fate mantecare. Aggiustate eventualmente di sale. Spegnete e distribuite il risotto ben caldo nei piatti da portata. Profumate con una macinata di pepe e servite.

Stoccafisso con crema di ceci alle alici

Ingredienti (per 4 persone)

500 g di ceci già lessati
500 g di stoccafisso già ammollato
2 scalogni
4 filetti di alice dissalati
1 rametto di rosmarino
brodo vegetale
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1. Tritate gli scalogni e fateli rosolare in una casseruola con il rosmarino, le alici e 5 cucchiai di olio; aggiungete i ceci, ben scolati, e lasciate insaporire. Unite 200 ml di brodo vegetale e un pizzico di sale, e lasciate cuocere per 15-20 minuti. Eliminate il rosmarino e riducete i ceci in purea con un frullatore a immersione, aggiungendo un altro poco di brodo se necessario.

2. Passate la crema di ceci al setaccio per renderla più fine e tenetela da parte. Nel frattempo tagliate a cubotti lo stoccafisso e conditeli con una macinata di pepe. Scaldate un filo di olio in una padella, disponete i cubotti di pesce, dalla parte della pelle, e fateli cuocere 5-8 minuti per lato (il tempo varierà a seconda dello spessore). Quindi levate ed eliminate la pelle e le spine.

3. Distribuite la crema di ceci nei piatti da portata. Adagiate sopra lo stoccafisso, ultimate con un filo di olio a crudo e servite.

Polpette di stoccafisso in umido

Ingredienti (per 4 persone)

400 g di stoccafisso già ammollato
3 patate medie
2 cucchiai di prezzemolo tritato; 1 uovo
1 cipolla
1 spicchio di aglio
400 g di polpa di pomodoro
2 cucchiai di olive taggiasche
2 cucchiai di pinoli già pelati
pangrattato
farina
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1. Fate lessare lo stoccafisso per 15 minuti in acqua bollente, quindi scolatelo, eliminate le spine e la pelle, e tritatelo al coltello. Nel frattempo lessate le patate in acqua bollente finché non saranno ben morbide. Scolatele, lasciatele intiepidire e poi sbucciatele. Passate le patate in uno schiacciapatate e raccogliete la purea in una ciotola; unite lo stoccafisso, il prezzemolo e un pizzico di sale, e lavorate il composto con una forchetta.

2. Unite l'uovo e amalgamate bene. Incorporate infine il pangrattato necessario a ottenere un composto lavorabile con le mani. Coprite e mettete in frigorifero. Preparate la salsa: sbucciate e tritate la cipolla, quindi fatela rosolare in una casseruola con l'aglio, schiacciato, e 4 cucchiai di olio su fiamma dolce. Aggiungete la polpa di pomodoro e un pizzico di sale, e lasciate cuocere per qualche minuto, aggiungendo poca acqua se necessario.

3. Formate delle polpettine rotonde, passatele nella farina e fatele rosolare in una padella con un filo d'olio. Eliminate l'aglio dalla salsa, unite le olive taggiasche e disponete le polpette nel sugo. Fate cuocere per circa 10 minuti a fiamma dolce, girando delicatamente le polpette a metà cottura e muovendo la casseruola di tanto in tanto. Guarnite con i pinoli, distribuite nei piatti da portata e servite.

Polpette di stoccafisso in umido

Il BELLO delle DONNE

SENSIBILITÀ, PASSIONE, PREPARAZIONE, AMORE, PIÙ IL PROVERBIALE INTUITO FEMMINILE, SONO LE ARMI VINCENTI DELLE DONNE CHE "FANNO" VINO. TUTTO QUESTO È IL LORO BELLO. E IL LORO BUONO? FRA BIANCHI, ROSSI E ROSATI NON C'È CHE L'IMBARAZZO DELLA SCELTA!

di FRANCESCO MONTEFORTE BIANCHI (con la gentile collaborazione di Valeria "Piedmont Lady" Bugni)

1 PICCOLI GRANDI GNOMI

In quel di Castelletto, a Monforte d'Alba, c'è un luogo dove gli gnomi sono di casa: è la cantina Josetta Saffirio. Di gnomi, infatti, erano popolati i racconti che Ernesto Saffirio faceva alla figlioletta Josetta. Da bambino, le diceva, spesso ne vedeva uno in cascina: arrivava a bordo di un carretto trainato da topolini per aiutare i contadini, prendersi cura degli animali e controllare la cantina. Il tutto in cambio di un po' di vino. Non sorprende, dunque, che quello gnomo sia diventato uno dei simboli dell'azienda: espressione, non solo di un mondo fantastico, ma di valori fondamentali quali il rispetto per la natura e la cura della terra, che va preservata e protetta. Come appunto fanno gli gnomi. Come ora fa Sara (nella foto), la figlia di Josetta, che, con i suoi vini, riesce a raccontare la meraviglia di una terra che ama. Tra questi, il Barolo docg, un vino dal profumo di frutti di bosco con sentori di vaniglia, nocciola tostata, liquirizia, tabacco e cannella, pieno ed elegante al palato, e di grande struttura. O il Langhe doc Rossese Bianco, interessante versione di Rossese, vitigno originario delle Cinque Terre giunto nelle Langhe a fine Ottocento e recuperato in vecchi vigneti di Monforte verso la metà degli anni Settanta. Caratterizzato da un fresco bouquet agrumato, con nuances erbacee, un bianco dalla spiccata personalità, vivo e sapido e con un ottimo potenziale di invecchiamento. In tutto e per tutto, due piccoli grandi gnomi!

Josetta Saffirio
BAROLO docg - LANGHE doc ROSSESE BIANCO
www.josettasaffirio.com

2 IN PRINCIPIO FURONO LE COCCINELLE

Elena ed Eleonora Charrère (nella foto) sono cresciute con il vino nel loro destino. Un destino segnato fin dall'infanzia, quando il papà Costantino, fondatore di Les Crêtes, azienda vitivinicola di Aymailles in Valle d'Aosta, le portava per prati a catturare coccinelle. Inserite in piccoli astucci di cartone, le coccinelle venivano poi liberate nelle vigne perché compissero la loro opera contro gli acari nocivi. Il tempo delle coccinelle è passato, ed Elena ed Eleonora sono divenute due colonne portanti dell'azienda,

divenuta nel frattempo un punto di riferimento nel panorama vitivinicolo della Vallée grazie a prodotti di assoluto livello. Come l'eccellente Valle d'Aosta Chardonnay Cuvée Bois che, nell'annata 2014, ha collezionato premi e riconoscimenti nazionali e internazionali. Di colore giallo dorato, con un naso che spazia dalla banana al cedro candito, passando per note di pompelmo, ananas, ginestra, miele, mallo di noce e sentori tostati e speziati, ben equilibrato in bocca, con una consistenza fitta, ricca e candita, e di lunga persistenza, decisamente un grande, grande vino. Come le donne di Les Crêtes, del resto.

Les Crêtes
CHARDONNAY CUVÉE BOIS
www.lescretes.it

2

3

3 FIOCCO ROSA

"La Bambina è gioco, curiosità, scoperta. È il vino che ho dedicato alle donne, alla loro forza, alla loro capacità di lottare per ciò in cui credono, senza lasciarsi spaventare dalle difficoltà." Sono le parole con cui Marilena Barbera (nella foto), vignaiola in quel di Menfi, in Sicilia, racconta la sua Bambina, rosato "non convenzionale" di Cantine Barbera, con una genesi un po' particolare. Tutto inizia nel corso di una cena a Denver (Colorado), quando Marilena assaggia un rosé, anzi un *vin gris* della California, delizioso, fragrante e luminoso. Se fosse riuscita a fare un vino così con le sue uve Nero d'Avola, ecco, quello sarebbe stato il suo più grande successo. Tornata a casa, Marilena si mette subito al lavoro: la prima vendemmia, in data 12 settembre 2009, frutta meno di trenta quintali di uva. Portata subito in cantina, l'uva viene diraspata e pressata delicatamente per circa 4 ore, finché il succo non raggiunge l'intensità di colore desiderata. Seguono 18 lunghi (per Marilena) giorni di fermentazione, durante i quali i ragazzi in cantina la stuzzicano: "ma ancora 'un nasciu sta picciliddа?" Alla fine, però, ha ragione lei: il suo nuovo vino, infatti, conquista subito tutti. A otto anni di distanza, La Bambina di Marilena è cresciuta ed è una splendida realtà. Di colore delicatamente ramato, con un fragrante bouquet di rosa selvatica e fragoline di bosco, melograno, anguria e buccia di limone, sapido e croccante al palato, e con una persistenza accentuata da un finale iodato che riporta immediatamente al mare, un rosato di grande piacevolezza, capace di regalare momenti bellissimi a tutti. Il che è bello è istruttivo.

Cantine Barbera
LA BAMBINA ROSATO SICILIA doc
www.cantinebarbera.it

4. IN… ROSA STAT VIRTUS

Situata sulla collina di Montalcino a 225 m sul mare, Casato Prime Donne è una delle due anime dell'azienda Cinelli Colombini (l'altra è Fattoria del Colle). Fondata nel 1998 da Donatella Cinelli Colombini (nella foto, insieme alla figlia Violante), è una proprietà di 40 ettari, di cui 16 a vigneto, interamente Sangiovese, dove, per espressa volontà di Donatella, le cantiniere, enologa

4

compresa, sono tutte donne: caratteristica questa che ne fa una bandiera per l'enologia in rosa. Una bandiera che garrisce sempre più al vento del successo grazie a una produzione di Rosso di Montalcino e di Brunello di altissima qualità. Come il Brunello docg Selezione Prime Donne. Di colore rosso rubino brillante, con un'aroma fine, intenso e speziato, asciutto, caldo e armonico al palato, e di lunga persistenza, il primo rosso italiano da grande invecchiamento selezionato esclusivamente da assaggiatrici donne: la Master of wine britannica Rosemary George, l'esperta di vino tedesca Astrid Schwarz, Daniela Scrobogna, una delle migliori sommelier italiane, e la Pr italo-americana Marina Thompson. Scusate se è poco…

Casato Prime Donne
BRUNELLO docg SELEZIONE PRIME DONNE
www.cinellicolombini.it

5 FABRICHE DIVINE

Da piccola sognava di diventare ballerina di danza classica, poi la vita l'ha portata altrove. Questo altrove oggi ha il nome di Le Fabriche, l'azienda vitivinicola che ha fondato in località Maruggio, nel cuore del Salento ionico. Parliamo di Alessia Perrucci (nella foto), una laurea in Economia e Commercio, un master in analisi sensoriale, ma soprattutto una grande passione per la sua terra. Di qui la scelta di produrre vini unicamente con vitigni autoctoni: Negramaro, Malvasia nera, Aglianico e… naturalmente Primitivo. Proprio da uve Primitivo al 100%, nasce uno dei rossi più sorprendenti della cantina: il Syduri, che guarda caso significa "donna delle vigne". Di colore rosso granato, con un profumo intenso e persistente, con note di cannella e miele di acacia, e un gusto elegante e perfettamente equilibrato, un vino dolce naturale, capace di conquistare fin dal primo assaggio.

Le Fabriche
SYDURI
www.lefabriche.it

5

6 UN, DUE, TRE, QUATTRO, CINQUE!

Amore per il territorio e per il vino, e una costante ricerca di armonia e di eleganza. Sono i principi che da sempre ispirano Donne Fittipaldi, impresa vitivinicola tutta in rosa in quel di Bolgheri. Condotta da Maria Fittipaldi Menarini con le figlie Carlotta, Giulia, Serena e Valentina (nella foto), la tenuta si estende su 46 ettari, di cui nove coltivati a vigneto. Proprio qui trovano dimora le uve Cabernet Franc, Cabernet Sauvignon, Merlot, Petit Verdot e Malbec, più il gioiello autoctono dell'Orpicchio, alla base della produzione dell'azienda. Cinque le etichette: Bolgheri doc, Bolgheri doc Superiore, Sauvignon Bianco Toscana igt (prodotto dalla gestione di un piccolo vigneto di Sauvignon Blanc), e Malaroja (100% Malbec). E poi… Poi c'è il Lady F, l'eccezione che conferma la regola, l'unico ottenuto da uve autoctone: di colore giallo paglierino tenue, fruttato e delicato al naso, con note dolci di pesca e di agrumi, e sentori di fiori bianchi, fresco in bocca, con una gradevole vena acida sapida e salina, un 100% da uve Orpicchio tutto da scoprire e, piacevolissimamente, gustare.

6

Donne Fittipaldi
LADY F
www.donnefittipaldi.it

6 DOLCE PAPÀ!

CI SONO TANTI MODI PER DIMOSTRARE IL NOSTRO AMORE ALLE PERSONE CUI TENIAMO DI PIÙ. UNO DI QUESTI È PREPARARE DOLCI GOLOSITÀ DA CONDIVIDERE CON LORO. CON QUELLE DI QUESTE PAGINE, TUTTE DEDICATE ALLA FESTA DEL PAPÀ, STATENE CERTI: IL MESSAGGIO GIUNGERÀ FORTE E CHIARO!

a cura della redazione; ricette di GIULIA STEFFANINA
foto di VIRGINIA REPETTO

✱ Ospite fissa del programma "Casa Alice", la pasticciera ***Giulia Steffanina*** *è socia e co-fondatrice della Scuola di Cucina e Pasticceria Les Chefs Blancs di Roma.*

Bignè di San Giuseppe al cioccolato

Ingredienti
(per circa 20 bignè)

per i bignè
180 g di farina
20 g di cacao amaro in polvere
75 g di burro
5 uova
3 g di sale
olio di semi di arachide

per la crema al cioccolato
500 g di latte
125 g di panna fresca
100 g di zucchero
20 g di cacao amaro in polvere
100 g di cioccolato fondente
100 g di tuorli
40 g di amido di mais

vi servono inoltre
200 g di panna montata
cioccolato fondente a scagliette
ribes rosso

Preparazione

1. Per i bignè: versate 2,5 dl di acqua in una casseruola, unite il burro e il sale, mettete sul fuoco e portate a ebollizione. Levate, aggiungete la farina, miscelata con il cacao, e mescolate. Rimettete sul fuoco e fate cuocere finché il composto inizia ad attaccarsi alle pareti della casseruola. Trasferitelo in un altro recipiente e lasciate intiepidire leggermente, quindi incorporate le uova, una alla volta.

2. Raccogliete il composto in un sac à poche con bocchetta a stella e modellate tanti bignè del diametro di un paio di cm, su altrettanti dischetti di carta forno.

3. Scaldate abbondante olio di semi fino a 175 °C in una casseruola. Quindi immergete i bignè con tutto il dischetto. Appena si staccano, prelevate i dischetti e portate a termine la frittura. Man mano che i bignè sono pronti, scolateli su un foglio di carta assorbente da cucina.

4. Nel frattempo, preparate la crema al cioccolato. Versate il latte in una casseruola, unite la panna, 50 g di zucchero e il cacao, e portate a bollore. Lavorate i tuorli con lo zucchero rimasto, aggiungete l'amido e amalgamate. Aggiungete metà del latte arricchito, bollente, e lavorate fino a ottenere una pastella liscia.

5. Versate la pastella nella casseruola con il latte arricchito rimasto, e fate cuocere per qualche minuto dall'ebollizione. Unite il cioccolato, tritato finemente, e incorporate. Levate e lasciate raffreddare. Guarnite i bignè con la crema al cioccolato, completate con un ciuffo di panna montata e con un chicco di ribes, spolverizzate con qualche scaglietta di cioccolato e servite.

Choux-nuts

Ingredienti (per circa 10 choux-nuts)

per la pasta choux
100 g di latte
10 g di zucchero
70 g di burro
120 g di farina 00
4 uova
sale

per la ganache al cioccolato e noccioline
250 g di cioccolato fondente al 65%
65 g di burro di noccioline non salato
90 g di burro
200 g di panna fresca

per la crema pasticciera
400 g di latte
4 tuorli
90 g di zucchero
20 g di farina 00
20 g di amido di mais

vi servono inoltre
noccioline salate

(preparazione a pag. 177)

Ingredienti (per circa 20 zeppole)

per le zeppole: **200 g di farina; 5 uova; 75 g di burro 3 g di sale; olio di semi di arachide**

per la crema zabaione: **250 g di latte; 100 g di panna fresca; 120 g di zucchero 125 g di tuorli (circa 12); 35 g di amido di mais; 150 g di marsala**

vi servono inoltre: **amarene in sciroppo; zucchero a velo**

Spiedini con curd al lime e chantilly

Ingredienti
(per circa 15 spiedini)

per i bignè
75 g di olio di semi
3 g di sale
85 g di farina
3 uova
granella di zucchero

per il curd al lime e chantilly
2-3 lime
150 g di panna fresca
200 g di mascarpone
168 g di burro
135 g di zucchero
80 g di tuorli

vi servono inoltre
fragole
zucchero a velo

Choux-nuts

Preparazione

1. Per la pasta choux: versate il latte in una casseruola con 1 dl di acqua. Aggiungete il burro, lo zucchero e un pizzico di sale, mescolate e mettete sul fuoco. Una volta a bollore, versate la farina e proseguite la cottura, mescolando continuamente, finché il composto si staccherà dalle pareti.

2. Levate e lasciate raffreddare, quindi incorporate le uova, uno alla volta, lavorando fino a ottenere la consistenza di una crema pasticciera. Foderate una teglia con un foglio di carta forno, raccogliete il composto in un sac à poche con bocchetta liscia del diametro di 1 cm e formate tante ciambelle del diametro di 5 cm, ben distanziate le une dalle altre.

3. Sempre con il sac à poche formate una seconda ciambella all'esterno delle prime, quindi procedete con una terza ciambella, sovrapponendola al centro delle prime due. Mettete in forno già caldo a 180 °C e fate cuocere per circa 18 minuti.

4. Nel frattempo, preparate la ganache: tritate il cioccolato e raccoglietelo in una ciotola. Scaldate la panna, versatela sul cioccolato e mescolate per farlo fondere. Unite i due burri ed emulsionate con un frullatore a immersione.

5. Preparate la crema pasticciera. Raccogliete i tuorli in una ciotola, unite lo zucchero e sbattete fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungete a pioggia la farina e l'amido, e lavorate ancora. Portate il latte a bollore e versatelo sulla pastella preparata. Rimettete sul fuoco e fate addensare. Levate, incorporate 250 g della ganache e lasciate raffreddare.

6. Farcite le ciambelline cotte (i choux-nuts) con la crema pasticciera alla ganache, glassateli con la ganache rimasta, decorate con qualche nocciolina, sminuzzata, e servite.

Zeppole con crema zabaione e amarene

Preparazione

1. Per le zeppole: versate 2,5 dl di acqua in una casseruola, unite il burro e il sale, mettete sul fuoco e portate a ebollizione. Levate, aggiungete a pioggia la farina e mescolate. Rimettete sul fuoco e fate cuocere finché la farina inizia ad attaccarsi alle pareti della casseruola.

2. Trasferite il tutto in un altro recipiente e lasciate raffreddare. Incorporate le uova, uno alla volta. Raccogliete il composto in un sac à poche con bocchetta a stella e modellate tante zeppole del diametro di 4-5 cm, su altrettanti dischetti di carta forno.

3. Scaldate abbondante olio di semi fino a 175 °C. Quindi immergete le zeppole con tutto il dischetto. Appena si staccano, prelevate i dischetti e portate a termine la frittura. Man mano che le zeppole sono pronte, scolatele su un foglio di carta assorbente da cucina.

4. Intanto, preparate la crema zabaione. Raccogliete il latte, la panna e 50 g di zucchero in una casseruola, mettete sul fuoco e portate a bollore. Lavorate i tuorli con lo zucchero rimasto, unite l'amido e il marsala e amalgamate, quindi incorporate al primo composto.

5. Mettete sul fuoco, portate a bollore e fate cuocere finché la crema si addensa, mescolando ogni tanto. Al termine levate e fate raffreddare. Una volta a temperatura, farcite le zeppole, utilizzando un sac à poche con bocchetta liscia piccola. Guarnite ogni zeppola con un'amarena, spolverizzate con un po' di zucchero a velo e servite.

Spiedini con curd al lime e chantilly

Preparazione

1. Per i bignè: versate l'olio in una casseruola con 1,25 dl di acqua, mettete sul fuoco e portate a ebollizione. Levate, incorporate la farina e il sale, rimettete sul fuoco e fate cuocere, mescolando, finché il composto si staccherà dalle pareti e sarà ben sodo. Trasferitelo in un altro recipiente e lasciate intiepidire, quindi incorporate le uova, uno alla volta.

2. Raccogliete il composto in un sac à poche con bocchetta liscia e formate su una teglia, foderata con carta forno, tanti bignè di 2 cm di diametro, ben distanziati l'uno dall'altro. Cospargete i bignè con un po' di granella di zucchero, mettete in forno già caldo a 180 °C e fate cuocere per circa 15-18 minuti.

3. Nel frattempo, preparate il curd. Fate sciogliere lo zucchero in una casseruola con 40 g di succo dei lime e il burro. Aggiungete i tuorli e fate cuocere fino a ottenere la consistenza di una crema densa. Profumate con la scorza grattugiata di 2 lime, levate e lasciate raffreddare. Montate la panna con il mascarpone fino a ottenere la consistenza di una chantilly, unitela al curd e amalgamate. Al termine, farcite i bignè.

4. Infilzate i bignè a due a due in lunghi spiedini di legno, alternandoli a una mezza fragola. Spolverizzate con un po' di zucchero a velo, e servite, con il curd rimasto, a parte.

Éclairs al caffè con glassa al cioccolato bianco

Ingredienti (per circa 10 éclairs)

per la pasta éclair
80 g di burro; 10 g di zucchero
125 g di farina; 3 uova; sale

per la glassa al cioccolato bianco
140 g di cioccolato bianco
120 g di burro

per la crema al caffè
500 g di latte
200 g di panna fresca
80 g di zucchero
180 g di tuorli
60 g di amido
140 g di zucchero
10 g di caffè solubile

vi servono inoltre
caffè in polvere
chicchi di caffè

Preparazione

1. Per gli éclairs: versate 1,8 dl di acqua in una casseruola, unite il burro, lo zucchero e un pizzico di sale, mettete sul fuoco e portate a ebollizione. Levate, aggiungete la farina e mescolate. Rimettete sul fuoco e fate cuocere finché il composto inizia ad attaccarsi alle pareti della casseruola. Trasferitelo in un altro recipiente e lasciate intiepidire leggermente, quindi incorporate le uova, uno alla volta.

2. Raccogliete il composto in un sac à poche con bocchetta rigata (n. 13), quindi formate su una teglia, foderata con carta forno, tanti bastoncini di circa 7 cm di lunghezza (gli éclairs), ben distanziati l'uno dall'altro. Mettete in forno già caldo a 190 °C e fate cuocere per 20-25 minuti. Trascorso il tempo, spegnete, aprite leggermente lo sportello del forno e lasciateli asciugare per bene. Al termine, levateli e teneteli da parte.

3. Per la glassa al cioccolato bianco: sminuzzate il cioccolato bianco e fatelo fondere dolcemente a bagnomaria. Levate dal fuoco, unite il burro a pezzetti, a temperatura ambiente, e mescolate finché si sarà sciolto e il composto risulterà liscio e omogeneo. Glassate gli éclairs con la glassa preparata, spolverizzateli con un po' di caffè in polvere, decorate con un chicco di caffè e lasciate asciugare completamente.

4. Intanto preparate la crema al caffè. Versate il latte in una casseruola, unite la panna, metà dello zucchero e il caffè, e portate a bollore. Lavorate i tuorli con lo zucchero, unite l'amido e amalgamate. Aggiungete il tutto al latte arricchito e fate cuocere fino a ottenere una crema della giusta consistenza. Raccoglietela in un sac à poche con bocchetta liscia piccola, farcite gli éclairs, bucando la pasta, e servite.

Zeppoline ai pinoli e arancia

Ingredienti (per circa 20 zeppoline)

per la zeppoline
35 g di burro
15 g di zucchero
100 g di farina setacciata
3 uova
30 g di pinoli già pelati
la scorza di 1 arancia grattugiata
olio di semi di arachide

vi servono inoltre
zucchero a velo

Preparazione

1. Versate 1,25 dl di acqua in una casseruola, unite il burro e lo zucchero, mettete sul fuoco e portate a ebollizione. Levate, aggiungete la farina e mescolate. Rimettete sul fuoco e fate cuocere finché il composto si staccherà dalle pareti e sarà ben sodo. Trasferitelo in un altro recipiente e lasciate raffreddare per qualche istante, quindi incorporate le uova, uno alla volta. Per ultimo, unite la scorza grattugiata dell'arancia e i pinoli.

2. Raccogliete il composto in un sac à poche con bocchetta liscia e formate tante zeppoline delle dimensioni di una noce, ciascuna su un dischetto di carta forno. Scaldate abbondante olio di semi fino a 175 °C in una casseruola. Quindi immergete le zeppoline con tutto il dischetto. Appena si staccano, prelevate i dischetti e portate a termine la frittura. Man mano che le zeppoline sono pronte, scolatele su un foglio di carta assorbente da cucina. Al termine, spolverizzate con zucchero a velo e servite.

CHI HA RUBATO LE PASTE?

COME NON PENSARE ALLE STRAORDINARIE AVVENTURE DI ALICE NEL PAESE DELLE MERAVIGLIE QUANDO SI PARLA DELL'ORA DEL TÈ? PROVATE QUESTI DOLCETTI, ALLORA: IL LORO DELIZIOSO SAPORE, IL PROFUMO DEL FORNO, L'AROMA DEGLI INFUSI VI FARANNO VENIRE L'ACQUOLINA, PROPRIO COME ALICE… E MAGIA SARÀ FATTA!

a cura della redazione; ricette, foto e styling di VIRGINIA REPETTO

Ciambelline al cocco e cardamomo

Ingredienti (per 6 ciambelline)

**3 capsule di cardamomo; 100 g di zucchero
100 g di burro morbido (più altro per gli stampini); 2 uova;
120 g di farina (più altra per gli stampini); 2 cucchiaini di lievito per dolci; 3 cucchiai di cocco grattugiato; zucchero a velo**

Preparazione

1. Scaldate il forno a 180 °C. Imburrate e infarinate degli stampini per ciambelline. Estraete i semini dalle capsule di cardamomo e tritateli in un mixer insieme allo zucchero.

2. In una ciotola lavorate il burro morbido con lo zucchero al cardamomo, quindi incorporate le uova, mettendone uno alla volta. Unite la farina, setacciata con il lievito, e infine il cocco grattugiato. Versate l'impasto negli stampini e fate cuocere per circa 25 minuti, o comunque fino a doratura (verificate la cottura facendo la prova con uno stecchino).

3. Trascorso il tempo di cottura, sfornate le ciambelline e fatele raffreddare completamente. Sformale, cospargetele con un po' di zucchero a velo e servite.

Fagottini alle mele cannella e mandorle

(pag. 184)

Crostatine alle mandorle pere e amaretti

(pag. 184)

Fagottini alle mele cannella e mandorle

Ingredienti (per 8 fagottini)

200 g di formaggio cremoso spalmabile
200 g di burro morbido
200 g di farina
2-3 mele renette
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaio di zucchero di canna
sale

vi servono inoltre
farina; mandorle a lamelle

Preparazione

1. Preparate l'impasto: in una ciotola raccogliete il formaggio cremoso, il burro, la farina e un pizzico di sale, e lavorate prima con una forchetta e poi con le mani fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola trasparente e lasciate riposare in frigorifero per una notte intera.

2. Trascorso il tempo di riposo, sbucciate le mele, eliminate il torsolo e tagliatele a cubetti; raccoglieteli in una ciotola , unite la cannella e lo zucchero di canna, e mescolate per bene.

3. Stendete l'impasto su un piano di lavoro, leggermente infarinato, e ricavate tanti quadrati da 10 cm di lato. Disponeteli su una teglia, foderata con carta forno, e farciteli con un cucchiaio di cubetti di mela. Inumidite i lati con un goccio di acqua e richiudete a triangolo, avendo cura di sigillare i bordi con una forchetta.

4. Con un coltellino affilato praticate due tagli sulla superficie di ciascun fagottino e spennellateli con poca acqua. Cospargete la superficie con le mandorle a lamelle, premendo lievemente per farle aderire, e infornate a 180 °C per circa 30 minuti, o comunque fino a doratura. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, lasciate intiepidire e poi servite.

Crostatine alle mandorle pere e amaretti

Ingredienti (per 4 crostatine)

per la pasta brisée
200 g di farina
100 g di burro
2-3 cucchiai di acqua ghiacciata
sale

per la farcitura
100 g di mandorle tostate e tritate
60 g di burro morbido
50 g di zucchero a velo
1 uovo
25 g di amaretti tritati
3 pere di medie dimensioni

vi servono inoltre
burro; farina; zucchero a velo

Preparazione

1. Con la punta delle dita lavorate in una ciotola il burro, tagliato a cubetti, con la farina e un pizzico di sale fino a ottenere tante briciole. Aggiungete l'acqua ghiacciata, un cucchiaio alla volta, e lavorate velocemente fino a ottenere un impasto omogeneo e liscio. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola trasparente e fate riposare in frigorifero per circa un'ora.

2. Trascorso il tempo di riposo, stendete l'impasto tra due fogli di carta forno a uno spessore di circa 3 mm, quindi con un tagliapasta da 12 cm di diametro ricavate tanti dischetti.

3. Con i dischetti di pasta foderate degli stampini per crostatina da 10 cm di diametro, ben imburrati e infarinati. Trasferite in frigorifero e lasciate raffreddare per circa 30 minuti. Bucherellate il fondo della pasta con i rebbi di una forchetta e infornate a 190 °C per circa 15 minuti.

4. Nel frattempo preparate la farcitura: in una ciotola lavorate il burro con lo zucchero, quindi aggiungete le mandorle tritate, l'uovo e infine gli amaretti, e amalgamate per bene il tutto. Sbucciate le pere, privatele del torsolo e tagliatele a fettine.

5. Distribuite la crema nei gusci di brisée e guarnite con qualche fettina di pera. Infornate le crostatine a 190 °C e proseguite la cottura per circa 25 minuti, o fino a doratura. Sfornate e lasciate raffreddare completamente, quindi sformate, spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

Scones inglesi all'uvetta e arancia

Ingredienti (per 8-9 scones)

270 g di farina
50 g di zucchero
2 cucchiaini di lievito per dolci
50 g di burro freddo a cubetti
150 g di latte
1 arancia
50 g di uvetta
1 uovo
sale

vi serve inoltre
farina

Preparazione

1. In una ciotola mescolate la farina con lo zucchero, il lievito per dolci, la scorza dell'arancia grattugiata e un pizzico di sale. Unite il burro e lavoratelo con la punta delle dita, fino a ottenere tante briciole.

2. Unite il latte e lavorate fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo. Incorporate infine l'uvetta. Stendete il panetto a uno spessore di 3 cm, avvolgetelo nella pellicola trasparente e fatelo riposare in frigorifero per circa 30 minuti.

3. Trascorso il tempo di riposo, con un tagliapasta da 6 cm di diametro, infarinato, ricavate dall'impasto gli scones. Trasferiteli su una teglia, foderata con carta forno, e spennellateli con l'uovo sbattuto. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 20 minuti, o comunque fino a lieve doratura. Sfornate gli scones e serviteli tiepidi o a temperatura ambiente con burro e marmellata.

Scones inglesi all'uvetta e arancia

Pasticcini alla confettura di lamponi e cioccolato

Ingredienti (per 20 pasticcini)

2 tuorli; 2 albumi
40 g di zucchero
50 g di amido di mais
1 cucchiaino raso di lievito per dolci
200 g di confettura di lamponi
50 g di zucchero
1 cucchiaio di maraschino
300 g di cioccolato fondente
100 g di cioccolato bianco

Preparazione

1. Scaldate il forno a 180 °C e rivestite una teglia da 30x20 cm con un foglio di carta forno, in modo che i bordi siano ricoperti. In una ciotola capiente montate gli albumi a neve ben ferma; in un'altra ciotola lavorate i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungete i tuorli agli albumi e mescolate delicatamente con una spatola. Incorporate l'amido e il lievito setacciati, e amalgamate fino a ottenere un composto privo di grumi.

2. Versate l'impasto nella teglia e fate cuocere per circa 10-12 minuti, o fino a leggera doratura (per verificare la cottura, fate comunque la prova stecchino). Trascorso il tempo di cottura, sfornate il biscuit e lasciatelo raffreddare completamente, quindi dividetelo in tre parti.

3. Preparate una bagna: fate sciogliere lo zucchero con 50 g di acqua su fiamma dolce; aggiungete il maraschino, spegnete e lasciate intiepidire. Bagnate con la bagna uno dei tre rettangoli di biscuit, spalmate sopra la confettura e coprite con un secondo strato di biscuit, sempre inumidito. Cospargete con altra confettura e chiudete con il terzo rettangolo di biscuit. Trasferite in frigorifero e fate rapprendere per almeno 30 minuti.

4. Con un coltello seghettato tagliate dei cubetti da 2-3 cm di lato e adagiateli su una gratella, posta su un foglio di carta forno. Fate sciogliere il cioccolato fondente, colatelo sui pasticcini e spatolatelo anche sui lati. Battete delicatamente la gratella per far colare il cioccolato in eccesso. Lasciate rapprendere la copertura, quindi guarnite a piacere con il cioccolato bianco fuso.

Cupcake alle carote

Ingredienti (per 8 cupcake)

125 g di farina
2 cucchiaini di lievito per dolci
90 g di zucchero di canna
1 cucchiaino di cannella in polvere
60 ml di olio di semi di girasole
2 uova grandi
150 g di carote grattugiate finemente

per il frosting

200 g di formaggio cremoso spalmabile
100 g di burro morbido
50 g di zucchero a velo

Preparazione

1. Scaldate il forno a 190 °C. Rivestite degli stampini da muffin con i pirottini di carta. Mescolate la farina, il lievito, lo zucchero e la cannella; a parte montate le uova con l'olio fino a ottenere un composto spumoso, quindi unite le carote.

2. Incorporate gli ingredienti secchi al composto di uova, mescolando con un cucchiaio, quindi versate il composto negli stampini, riempiendoli per tre quarti. Infornate e fate cuocere per circa 20 minuti (verificate la cottura inserendo uno stecchino al centro dei cupcake). Sfornate e lasciate raffreddare.

3. Per il frosting: lavorate il burro a pomata con lo zucchero, quindi unite il formaggio cremoso spalmabile e amalgamate per bene. Trasferite la crema in una sac à poche con punta a stella e decorate i cupcake. Conservateli in frigorifero e portateli a temperatura ambiente poco prima di servire.

SINFONIE AL CIOCCOLATO

TRE DELIZIE AL CIOCCOLATO ESEGUITE CON MAGISTRALE BRAVURA E CREATIVITÀ. REALIZZATE STEP BY STEP, PORTANO LA FIRMA DEL NOSTRO "DIRETTORE D'ORCHESTRA" GIANLUCA ARESU

di EMANUELA BIANCONI; ricette di GIANLUCA ARESU - foto di ADRIANO MAURI; styling di IRENE FAI

Torta morbida al cioccolato e croccante di nocciola

1.A 2.B 3.C

3.D 4.E 5.F

Ingredienti

per il pan di Spagna al cacao
250 g di uova; 125 g di zucchero
100 g di farina
25 g di cacao amaro in polvere

per il pralinato alla nocciola
300 g di nocciole già sgusciate
570 g di zucchero; 400 g di acqua
1 bacca di vaniglia

per la glassa veloce al cioccolato
625 g di cioccolato fondente
500 g di panna fresca
100 g di sciroppo di glucosio

per la confettura di albicocca
300 g di zucchero
500 g di purea di albicocca
50 g di sciroppo di glucosio
8 g di pectina
3 g di acido citrico

per la decorazione
cioccolato fondente
sfoglie di cioccolato

Preparazione

1. Per il pan di Spagna: lavorate le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Incorporate delicatamente a mano la farina, setacciata con il cacao. Versate il composto in uno stampo (da 18 cm di diametro) e infornate a 160 °C per circa 20 minuti. Levate e lasciate raffreddare, quindi sformate e tagliate in senso longitudinale fino a ottenere tre dischi (**foto A**).

2. Per il pralinato: raccogliete l'acqua, lo zucchero e i semi della bacca di vaniglia in un pentolino. Mettete sul fuoco e portate a 118 °C. Nel frattempo fate scaldare le nocciole; quando lo sciroppo sarà arrivato a temperatura, versate le nocciole molto calde (**foto B**) e fate cuocere, mescolando in continuazione, fino a ottenere un caramello dorato.

3. Versate le nocciole pralinate su una teglia e lasciate raffreddare. Una volta fredde, raccoglietele in un mixer da cucina e tritatele fino a ottenere una granella. Per la glassa veloce: scaldate la panna con il glucosio. Versate il composto sul cioccolato, fuso (**foto C**), ed emulsionate accuratamente (**foto D**). Utilizzate la glassa sul dolce freddo e alla temperatura di 38-40 °C.

4. Per la confettura: versate 250 g di zucchero in un pentolino; unite lo sciroppo di glucosio, 50 g di acqua e la purea di albicocche. Mettete sul fuoco e fate cuocere fino a raggiungere la temperatura di 106 °C. Unite 50 g di acqua e la pectina, miscelata con lo zucchero restante (**foto E**), e riportate a 106 °C. Versate l'acido citrico, mescolate e poi spegnete. Trasferite in un contenitore sterilizzato e fate raffreddare.

5. Per il montaggio: farcite i dischi di pan di Spagna con la glassa al cioccolato e il pralinato di nocciole (**foto F**). Coprite la torta con altra glassa (**foto G**) e livellate per bene con una spatola. Trasferite in frigorifero e lasciate rapprendere completamente. Quando la torta sarà ben fredda, realizzate la scritta "cioccolato" con del cioccolato fondente. Guarnite a piacere con sfoglie di cioccolato (**foto H**) e servite.

5.G

5.H

Ingredienti

per il biscuit classico
500 g di uova
200 g di farina
250 g di zucchero
50 g di cacao amaro in polvere

per la crema pasticciera
500 g di latte
150 g di zucchero
125 g di tuorli
40 g di amido di mais

per la crema al cioccolato
500 g di crema pasticciera
100 g di cioccolato fondente
10 g di gelatina

per la crema al pistacchio
500 g di crema pasticciera
80 g di pasta di pistacchio
10 g di gelatina

per la bagna all'amaretto
300 g di acqua
200 g di zucchero
100 g di liquore all'amaretto

per la glassa al cioccolato
150 g di acqua
300 g di sciroppo di glucosio
300 g di zucchero
170 g di latte condensato
300 g di cioccolato fondente
27 g di gelatina

per la decorazione
cioccolato fondente
sfoglie di cioccolato fondente
1 rametto di ribes rossi

Torta Mozart

1.A 2.B 3.C

5.D 5.E 6.F

Preparazione

1. Per il biscuit: lavorate le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Incorporate delicatamente a mano la farina, setacciata con il cacao (**foto A**). Stendete il composto ottenuto su una placca, foderata con carta forno, fino a ottenere uno strato sottile. Infornate a 250 °C e fate cuocere per circa 3-4 minuti. Levate e lasciate raffreddare.

2. Per la crema pasticciera: lavorate i tuorli con lo zucchero e l'amido di mais. Versate a filo il latte caldo (**foto B**) e mescolate per bene. Mettete sul fuoco e fate cuocere, mescolando in continuazione, fino ad addensamento.

3. Per la crema al cioccolato: unite la gelatina alla crema pasticciera calda, quindi incorporate il cioccolato fuso (**foto C**), emulsionate per bene e lasciate raffreddare. Per la crema al pistacchio: unite la gelatina alla crema calda, quindi incorporate la pasta di pistacchio e lasciate raffreddare.

4. Per la bagna: portate a bollore l'acqua con lo zucchero. Spegnete, fate raffreddare e aggiungete il liquore. Per la glassa: portate a bollore l'acqua con lo sciroppo di glucosio, lo zucchero e il latte condensato. Unite la gelatina, messa precedentemente in ammollo e ben strizzata, e versate il tutto sul cioccolato. Emulsionate per bene.

5. Per il montaggio: inserite uno strato di biscuit, bagnato con la bagna, all'interno di uno stampo quadrato (da 16 cm di lato). Distribuite uno strato di crema al cioccolato (**foto D**) e mettete sopra un secondo strato di biscuit, sempre bagnato con la bagna. Versate sopra la crema al pistacchio fino a raggiungere il bordo dello stampo (**foto E**). Trasferite in frigorifero e fate raffreddare.

6. Quando la torta sarà ben fredda, sformatela e glassatela con la glassa al cioccolato (**foto F**). Realizzate la scritta "Mozart" con del cioccolato fuso (**foto G**), guarnite con le sfoglie di cioccolato fondente (**foto H**) e un rametto di ribes, e servite.

6.G

6.H

Zuppa inglese

Ingredienti

per la crema pasticciera
270 g di latte
70 g di panna fresca
75 g di tuorli
100 g di zucchero
25 g di amido di mais
1 bacca di vaniglia

per la meringa classica
150 g di albumi
300 g di zucchero

per il pan di Spagna
250 g di uova
125 g di farina
125 g di zucchero
1/2 bacca di vaniglia

per la bagna al rum
170 g di acqua
225 g di zucchero
600 g di rum bianco

per la decorazione
gocce di cioccolato
arancia candita
lamponi
1 rametto di ribes

1.A 1.B

3.C 3.D

Preparazione

1. Per la crema: fate scaldare il latte e la panna con la bacca di vaniglia. A parte, lavorate i tuorli con lo zucchero e l'amido; versate a filo il liquido caldo (**foto A**), amalgamate e rimettete sul fuoco. Fate cuocere, mescolando in continuazione con una frusta, fino ad addensamento. Levate, trasferite in una ciotola (**foto B**) e fate raffreddare.

2. Per il pan di Spagna: lavorate le uova con lo zucchero e i semi della bacca di vaniglia fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Incorporate la farina setacciata, mescolando a mano e con movimenti dal basso verso l'alto. Versate il composto in una tortiera (da 18 cm di diametro), foderata con carta forno, e infornate a 180 °C per circa 30 minuti. Levate e lasciate raffreddare.

3. Per la bagna: portate a bollore l'acqua con lo zucchero. Quindi spegnete, lasciate raffreddare e aggiungete infine il rum. Per il montaggio: sformate il pan di Spagna e tagliatelo a metà. Bagnate il primo strato con la bagna al rum e stendete sopra uno strato di crema da circa 1 cm di spessore (**foto C**). Cospargete con i cubetti di arancia candita e le gocce di cioccolato (**foto D**).

4. Coprite con il secondo strato di pan di Spagna, bagnate con la bagna (**foto E**) e disponete sopra un altro strato di crema, i cubetti di arancia candita e le gocce di cioccolato. Preparate la meringa: raccogliete gli albumi in una planetaria e iniziate a montarli con le fruste elettriche. Incorporate in due volte lo zucchero (**foto F**), e proseguite a lavorare fino a ottenere una meringa lucida e ben soda.

5. Raccogliete la meringa in un sac à poche con bocchetta rigata e guarnite l'intera superficie della torta (**foto G**). Infornate a 200 °C e fate cuocere per circa 5 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate raffreddare. Guarnite a piacere con i lamponi e il rametto di ribes, e servite.

UN'AMICA IN CUCINA

PRESTAZIONI ECCEZIONALI, GRANDE SILENZIOSITÀ E BASSI LIVELLI DI CONSUMO. CHI TROVA UNA LAVASTOVIGLIE... TROVA UN TESORO!

di EMANUELA BIANCONI

2

1. In classe A++, la lavastoviglie CDP5742X di **Candy** è ideale per chi ha poco spazio in cucina. Da 10 coperti, ha 7 programmi, 5 diverse temperature di lavaggio, con avvio differito e indicatore del tempo rimanente.

2. La lavastoviglie da incasso di **Hotpoint** è in grado di offrire eccezionali performance di pulizia e di far spazio fino a 15 coperti. Grazie all'alta forza pulente della Zone Wash, rimuove lo sporco più ostinato, senza ricorrere al prelavaggio. L'Active Oxygen neutralizza gli odori in attesa che venga avviato il ciclo di lavaggio.

3. La lavastoviglie Dynamic Mega Dym 862x/t di **Hoover**

1

3

4

5

6

è progettata per gestire fino a 16 coperti. Con la funzione Action Prog, sono disponibili fino a 12 programmi, dal più delicato al più intensivo. Il cesto inferiore XXL è in grado di contenere sia piatti e stoviglie dalle misure standard sia grandi utensili come padelle e vassoi. Il Silent Power Drive e l'innovativo sistema pulse assicurano estrema silenziosità e bassi livelli di consumo.

4. La lavastoviglie SupremeClean di **Whirlpool,** grazie alla tecnologia 6° Senso PowerClean Pro rileva il livello di sporco, regolando automaticamente la quantità, la temperatura, la pressione dell'acqua e la durata del ciclo di lavaggio. La tecnologia PowerDry ottimizza il risultato, asciugando perfettamente tutte le stoviglie. Il design dei cestelli garantisce la massima flessibilità di carico.

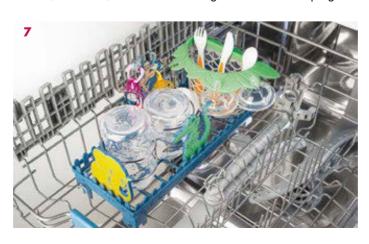
5. In classe A+++, la lavastoviglie ActiveWater di **Bosch** garantisce lavaggi economici e risultati di pulizia eccellenti. Estremamente silenziosa, è dotata dell'opzione VarioSpeed Plus, che consente di lavare e asciugare perfettamente un carico completo di stoviglie nel minor tempo possibile, e di quella Purezza Attiva Plus, che garantisce igiene massima grazie alla pulizia antibatterica.

6. In classe A++, la lavastoviglie Evo Space Simply-fi di **Candy** è in grado di caricare fino a 16 coperti ma anche di sistemare gli accessori più ingombranti. Dotata di 12 programmi, sensore di sporco e display digitale. Inoltre, grazie all'applicazione Simply-fi, si può scegliere e avviare il programma più giusto anche da remoto.

7. La lavastoviglie eXtra Hygiene di **Indesit**, grazie allo speciale ciclo di lavaggio igienizzante ad alte temperature, diventa l'alleata perfetta per chi ha bimbi piccoli in casa. Con il programma BabyCare, infatti, elimina il 99,9 % dei batteri. Tra gli accessori anche il cestino "The Zoo", che consente di sistemare le stoviglie più delicate, come quelle dei neonati, in un'area di lavaggio dedicata.

8. In classe A++, la lavastoviglie da incasso Dynamic Mega One Fi di **Hoover** carica fino a 16 coperti. Sempre connessa tramite wi-fi, può essere facilmente gestita tramite l'App che, in base alle esigenze di lavaggio, suggerisce il programma più adatto. Grazie al Dirt Sensor System, adatterà temperatura e durata, riducendo i consumi.

7

8

UN BISCOTTO TIRA L'ALTRO

DAI FROLLINI DAMA, RIVISITAZIONE DEL TIPICO DOLCETTO PIEMONTESE, AGLI AMARETTI, BISCOTTINI DAL CUORE MORBIDO, LUCA MONTERSINO REALIZZA STEP BY STEP TRE PICCOLI CAPOLAVORI DI PASTICCERIA SECCA. PERFETTI PER ALLIETARE QUALUNQUE MOMENTO DELLA GIORNATA

di EMANUELA BIANCONI; ricette di LUCA MONTERSINO - foto di ROBERTO SAMMARTINI

Ingredienti

per la frolla dama: **125 g di zucchero di canna grezzo; 185 g di zucchero 125 g di farina di pistacchi; 315 g di farina di riso; 285 g di burro; 25 g di tuorli**

per la crema al formaggio
250 g di formaggio cremoso spalmabile
125 g di panna al 35% di grassi
75 g di zucchero
50 g di burro; 5 g di agar agar

per la composta di prugne
500 g di prugne rosse; 75 g di zucchero
12 g di agar agar; 2 g di pectina
0,2 g di acido citrico in polvere

per la finitura
100 g di granella di pistacchi
50 g di zucchero a velo

Preparazione

1. Per la frolla: versate nel vaso della planetaria le farine, lo zucchero e quello di canna, miscelati insieme, e iniziate a lavorare; unite il burro freddo, a pezzetti, e proseguite a impastare fino a ottenere un composto sabbioso. Incorporate quindi i tuorli, formate un panetto e mettete in frigorifero, avvolto con carta forno, per circa 2 ore.

2. Trascorso il tempo di riposo, stendete la frolla a 2 mm di spessore e ricavate tanti dischetti di 3 cm di diametro. Disponeteli su una teglia, rivestita con carta forno, e infornate a 180 °C per circa 10 minuti.

3. Per la crema al formaggio: scaldate la panna sul fuoco, versate a pioggia lo zucchero, miscelato con l'agar agar, e portate a bollore. Spegnete, unite il burro e mantecate. Aggiungete quindi il formaggio cremoso e mescolate per bene fino a ottenere un composto liscio e omogeneo; trasferite la crema in una ciotola e lasciate raffreddare in frigorifero, coperta con pellicola trasparente.

4. Per la composta: tagliate le prugne a metà, privatele del nocciolo e adagiatele su una teglia, foderata con carta forno. Spolverizzatele con lo zucchero, la pectina, l'agar agar e l'acido citrico, miscelati insieme, e fate caramellare in forno a 180 °C. Una volta pronte, trasferitele nel bicchiere del mixer e frullatele con cura. Al termine mettete in frigorifero.

5. Con l'aiuto di un sac à poche, farcite metà biscotti con un anello di crema al formaggio (**foto A**). Inserite al centro la composta di prugne (**foto B**), richiudete con i biscotti rimanenti (**foto C** e **D**) e passate i bordi nella granella di pistacchi (**foto E**). Coprite la metà di ogni biscotto con una spatola, spolverizzate la superficie con lo zucchero a velo (**foto F**) e servite.

A B C D E F

Ingredienti

580 g di mandorle dolci già pelate
160 g di mandorle amare
630 g di zucchero
360 g di albumi
zucchero a velo

Preparazione

1. Tritate in un cutter le mandorle dolci e quelle amare. Unite lo zucchero e proseguite a frullare, fino a ridurle in polvere. Trasferite la farina ottenuta in una ciotola e fate raffreddare in frigorifero.

2. Trascorso il tempo di riposo, unite gli albumi (**foto A**), poco alla volta, e iniziate a impastare con le mani (**foto B**). A questo punto trasferite l'impasto sul piano di lavoro, già spolverizzato con lo zucchero a velo, e lavorate ancora per qualche minuto (**foto C**).

3. Formate dei filoncini (**foto D**) e, con l'aiuto di un tarocco, ricavate tanti gnocchetti (**foto E**). Passateli nello zucchero a velo e realizzate delle piccole sfere (**foto F**). Disponete gli amaretti ottenuti su una teglia, rivestita con carta forno, infornate a 240 °C e fate cuocere per 4-5 minuti. A cottura ultimata, sfornate, lasciate raffreddare e servite.

Ingredienti

per la pasta frolla: **250 g di farina 180 W; 100 g di burro; 125 g di zucchero; 60 g di panna al 35% di grassi; 50 g di semi di sesamo tostati; 1 bacca di vaniglia bourbon**

per la finitura: **200 g di crema spalmabile gianduia; 200 g di cioccolato fondente al 55% di cacao 100 g di burro di cacao**

Preparazione

1. Per la pasta frolla: raccogliete nel vaso della planetaria il burro freddo, a pezzetti, con lo zucchero; profumate con la polpa della vaniglia e iniziate a lavorare. Versate a filo la panna e amalgamate ancora. Incorporate infine la farina e i semi di sesamo, formate un panetto e trasferite in frigorifero, avvolto con carta forno, per almeno 1 ora.

2. Trascorso il tempo di riposo, stendete la frolla a 1/2 cm di spessore e ricavate tanti piccoli fiammiferi lunghi circa 10 cm (**foto A**). Disponeteli su una teglia, rivestita con carta forno (**foto B**), e infornate a 170 °C per 7-8 minuti. A cottura ultimata, sfornate e lasciate raffreddare.

3. Per la finitura: immergete la punta di ogni fiammifero nella crema gianduia e fate solidificare in freezer. Nel frattempo sciogliete separatamente il burro di cacao e il cioccolato fondente; versate i due composti in una ciotola e amalgamate per bene. Glassate la punta di ogni fiammifero nella miscela ottenuta (**foto C**), lasciate asciugare (**foto D**) e servite.

di SUSY GROSSI

IL SEGNO GOURMET DI... MARZO

 AMORE LAVORO

ARIETE
21 Marzo - 20 Aprile

Sarà un mese intensissimo e pieno di opportunità.
Amore: sarà la passione e l'impegno a condizionare tutto il mese di marzo.
Lavoro: occorrerebbe investire e fare delle spese importanti.
Astrocenate con: riuscirete a vedere la persona cara solo e soltanto a tavola...

TORO
21 Aprile - 21 Maggio

Il temperamento è sensibile.
Amore: da romantico e pieno di poesia diverrà una torrida attestazione di passione...
Lavoro: fermatevi per capire bene la situazione.
Astrocenate con: vi servono contatti con personaggi energici e vitalissimi come voi. E dove se non a tavola?

GEMELLI
21 Maggio - 21 Giugno

Intensa la volontà di arrivare, generose le protezioni celesti.
Amore: l'intesa con chi amate è deliziosamente vitale.
Lavoro: badate bene di rapportarvi con chi ama i fatti e non solo le parole...
Astrocenate con: vi serve svago, relax e divertimento in compagnia. Evitate pasti solitari!

PESCI
20 Febbraio - 20 Marzo

Sarà un mese intenso, pieno di spunti, bello, creativo e non dispersivo. Con lo sprone di parecchi astri vi costringerete a essere più concreti e motivati, decisamente più pratici.

Amore: forse in amore finora avete inseguito illusioni e inconsistenti fantasmi... Puntate a sentimenti veri e veramente condivisi.

Lavoro: se non vi è conveniente, se vi procura aspre tensioni, se non vi soddisfa in nulla perché non programmare un cambiamento globale?

Astrocenate con: come commensali a Marzo preferite personaggi fantasiosi, poetiche presenze, preziosi amici della vostra anima...

CANCRO
22 Giugno - 22 Luglio

Questo inizio primavera vi vede presi, attivi e decisi.
Amore: aiutare la persona cara a superare un ostacolo rinforzerà l'amore!
Lavoro: procederà meglio se puntualizzerete doveri, obblighi, oneri e spettanze.
Astrocenate con: attimi di vera intimità, con la persona cara.

LEONE
23 Luglio - 22 Agosto

Afferrate le mille occasioni che vi si offrono!
Amore: siete in sintonia e tendete alle stesse vittorie.
Lavoro: avete fretta di iniziare cose nuove e di mettervi alla prova in settori inesplorati.
Astrocenate con: a tavola v'interessano personaggi altrettanto esuberanti e vitali come voi.

VERGINE
23 Agosto - 22 Settembre

Certi antagonismi vi renderanno più reattivi e vitali.
Amore: l'unione a due pretenderebbe più sprint e maggiore dinamismo di coppia.
Lavoro: iniziate a delegare le tante cose da fare.
Astrocenate con: conoscere meglio un personaggio che saprebbe favorirvi? Sì, a tavola!

BILANCIA
23 Settembre - 22 Ottobre

Con tenacia e costanza bypasserete una fase complessa.
Amore: sarete in grado di ricomporre uno screzio amoroso con loquace sincerità.
Lavoro: liberatevi dei molti, troppi, collaboratori e soci.
Astrocenate con: prospettive assai valide, da indagare in piacevoli incontri gastronomici.

SCORPIONE
23 Ottobre - 21 Novembre

Marzo ha tutte le carte in regola per rivelarsi un mese attivo.
Amore: audaci corteggiamenti in vista, ancora una volta avete fatto colpo!
Lavoro: la seconda parte del mese è da dedicare alla promozione del vs lavoro.
Astrocenate con: imbandite occasioni speciali e stuzzicanti.

SAGITTARIO
22 Novembre - 21 Dicembre

Farete quel salto di qualità che da tempo è nelle vs intenzioni!
Amore: corteggiamenti e maliziose occhiate...
Lavoro: scegliere e puntare al sodo non è mai stato così facile: andate dritti alla meta!
Astrocenate con: Saturno potrebbe proporvi di ricaricare le batterie in solitudine...

CAPRICORNO
22 Dicembre - 20 Gennaio

Necessario alleggerire.
Amore: chi vi ama è paziente e comprensivo, ma davvero vi aspettate che lo sia sempre?
Lavoro: forse vi aspettavate più vantaggi da una situazione che avete voluto condividere con altri. Ma per giudicare è presto!
Astrocenate con: un pranzo per chiarire certe tensioni di lavoro.

ACQUARIO
21 Gennaio - 19 Febbraio

Apprezzerete idee e progetti che vengono da lontano.
Amore: intesa forte, garbata, spiritosa e divertente.
Lavoro: è tempo di allargare notevolmente il giro d'affari.
Astrocenate con: vi occorre un pubblico, vi serve una platea e un uditorio. Li troverete seduti a tavola con voi!

Cheesecake muesli cioccolato bianco e grappa al miele

Ingredienti (per 6 persone)

per la base: **300 g di muesli misto con nocciole**
200 g di cioccolato bianco

per la farcia: **300 g di mascarpone**
200 g di panna fresca; 100 g di zucchero
4 fogli di colla di pesce; miele; grappa

per la finitura: **palline di cereali al cioccolato**

vi serve inoltre: **burro**

Preparazione

1. Fate sciogliere a bagnomaria il cioccolato, a pezzetti. Passate al mixer il muesli, senza frantumarlo troppo, raccoglietelo in una ciotola, unite il cioccolato fuso e mescolate. Imburrate uno stampo a cerniera da 20 cm di diametro e mettete sul fondo un disco di carta forno, tagliato a misura. Versate il mix di muesli e cioccolato e pressate. Fate riposare in frigorifero per almeno un'ora.

2. Raccogliete il mascarpone, lo zucchero, 2 cucchiai di miele, 1 cucchiaio di grappa e metà panna in una ciotola, e amalgamate perfettamente. Mettete la colla di pesce in ammollo in acqua fredda per circa 10 minuti. Scaldate la panna rimanente in un pentolino e scioglietevi la colla di pesce. Versate il tutto nel composto di mascarpone e mescolate ancora.

3. Versate la crema sulla base croccante e lasciate solidificare in frigorifero per 4-5 ore. Trascorso il tempo, sformate il dolce: passate il coltello attorno al bordo della torta, togliete l'anello e sfilate il fondo. Trasferite in un piatto da portata, guarnite con le palline di cereali e servite.

Foto di C. Cucinelli

ENOGASTRONOMIA

ERCOLI 1928
Via Montello 26 - Roma
tel. 06 3720243
Viale Parioli 184 - Roma
tel. 06 8080084

LE OFFICINE DEL GUSTO
via Conca d'Oro, 260 - Roma
tel. 392 3833293
www.officinegustoenotecaroma.com

LES CHEFS BLANC - OFFICINE FARNETO
via dei Monti Della Farnesina, 77 - Roma
tel. 348 3609695 - 333 1273944
tel. 0683396746 int. 271
www.leschefsblancs.it

IDEE CASA E FOOD

ALESSI
www.alessi.com

ARIETE
www.ariete.net

BONOLLO
www.bonollo.it

BOSCH
www.bosch-home.com/it

CANDY
www.candy.it

CASAMIGOS TEQUILA
www.casamigostequila.com

COINCASA
www.coincasa.it

ELECTROLUX
www.electrolux.it

EMILE HENRY
www.emilehenry.com

HOOVER
www.hoover.it

HOTPOINT
www.hotpoint.it

INDESIT
www.indesit.it

IPAC
www.ipacitaly.it

KÜNZI
www.kunzi.it

LSA INTERNATIONAL
www.lsa-international.com

MAIUGUALI
www.maiuguali.it

MARIO LUCA GIUSTI
www.mariolucagiusti.it

NOVITÀ HOME
www.novitahome.com

OPINEL
www.opinel.com

TESCOMA
www.tescomaonline.com

VIRGINIA CASA
www.virginiacasa.it

WALD
www.wald.it

WHIRPOOL
www.whirlpool.it

RISTORANTI E HOTEL

OSTERIA DEL PESCATORE
via Po, 14 - Castelvetro Piacentino (Pc)
tel. 0523 824333

RISTORANTE CHINAPPI FORMIA
via Anfiteatro, 8 - Formia (Lt)
tel. 0771 790002
www.chinappiformia.it

RISTORANTE IL TINO
Via Monte Cadria, 127 - Fiumicino (Rm)
tel. 06 562 2778

RISTORANTE PIER 52
Via Piero della Francesca 52 - Milano
tel. 02 33 600400

ERRATA CORRIGE
La foto di cover e il relativo servizio di Alice Cucina di gennaio sono stati realizzati da Emanuela De Santis. Per un errore è stato attribuito ad altri. Ci scusiamo con l'interessata e con i lettori.

A-E

F-P

R-Z

NEL PROSSIMO NUMERO

FABIO CAMPOLI

Demetra:
la torta **rustica**
di patate
dauphine
alla vignarola

IN EDICOLA DA FINE MARZO

COLORI DELLA CUCINA
LASAGNE & Co.
ALLEGATO IL PROSSIMO MESE AD ALICE CUCINA
Ci sono preparazioni che già di per sé sono una festa. Una di queste, per golosità, ricchezza, presenza scenica in tavola e, perché no, allegria, sono le lasagne. Appunto alle lasagne, declinate in tanti modi diversi (da quelle classiche a quelle girate, da quelle arrotolate fino a quelle di pane) è dedicato il prossimo numero dei Colori della cucina. Che, proprio con il titolo Lasagne & Co. diventano ancora più ricchi, con scuole di cucina e ricette, spiegate e illustrate step by step. Peccato lasciarseli scappare! Come sempre in allegato al vostro magazine preferito!
PRENOTALO SUBITO IN EDICOLA
A SOLI 4,40 EURO
(oltre al prezzo di copertina)

Menu à la carte
I PIATTI DI ALICE
digitale terrestre
221
visibile su digitale terrestre
(canale 221)
e su pc, smartphone e tablet
su www.italiasmart.tv

I MENU DEL MESE

Festa di primavera

La classe è classe

Il menu del buonumore